संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ दिसम्बर २०१६
वर्ष : २६ अंक : ६
(निरंतर अंक : २८८)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)

अहमदाबाद आश्रम में सुसम्पन्न हुआ ७ दिवसीय विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर

''एक-एक बालक-बालिका ईश्वर की अनंत शक्तियों का एक पुंज है। आवश्यकता है केवल उन्हें सही दिशा देने की। हम चाहते हैं कि देशवासियों के आँसू पोंछने का काम करें ये लाल और देश को फिर से विश्वगुरु के पद पर पहुँचायें।'' - पूज्य बापूजी

जप

ध्यान

सत्संग-श्रवण

प्राणायाम

विभिन्न यौगिक प्रयोग

बापूजी की रिहाई हेतु प्रार्थना

दीपावली पर देश में अनेक स्थानों पर गरीबों में हुए भंडारे, सामग्री-वितरण

अन्य अनेक तस्वीरों हेतु देखें आवरण पृष्ठ ४

तुलसी पूजन दिवस : २५ दिसम्बर

तुलसी धार्मिक, आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टि से मानव-जीवन के लिए सब प्रकार से कल्याणकारी है। पूज्य बापूजी द्वारा शुरू किये गये इस पर्व का जो अभी तक लाभ नहीं ले पाये वे भी २५ दिसम्बर को अवश्य तुलसी-पूजन कर जीवन को उन्नत व खुशहाल बनायें।

तुलसी की जीवन में महत्ता व उपयोगिता १२

गौओं के साथ कभी मन से भी द्रोह न करें ९

आरोग्य व बुद्धिवर्धक सूर्यस्नान ११

शीत ऋतु में बलसंवर्धन के उपाय ३०

गोपाष्टमी पर गोग्रास-अर्पण, गौ-पूजन एवं गौरक्षा यात्राएँ

डोंगरगढ़ (छ.ग.)
मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह को गोरक्षा हेतु ज्ञापन सौंपा

भुवनेश्वर

अहमदाबाद

लुधियाना (पंजाब)

भिलाई जि. दुर्ग (छ.ग.)

गोधरा (गुज.)

बिलिया, जि. मेहसाणा (गुज.)

नवसारी (गुज.)

रायपुर (छ.ग.)

बोईसर, जि. पालघर (महा.)

जोधपुर

नासिक

हरदा (म.प्र.)

इंदौर

गोरेगाँव-मुंबई

ओड़िशा में निकल रहीं भक्ति जागृति यात्राओं के कुछ दृश्य

घर-घर 'ऋषि प्रसाद' पहुँचायेंगे, गुरुज्ञान से हर दिल जगायेंगे

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २६ अंक : ६ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २८८)
प्रकाशन दिनांक : १ दिसम्बर २०१६
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
मार्गशीर्ष-पौष वि.सं. २०७३

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : एडवोकेट श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी	सिंधी व सिंधी (देवनागरी)
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०	₹ ३०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५	₹ ५५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५	₹ १२०
आजीवन	₹ ५००	----	₹ २९०

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

❖ बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया, जीवन का उद्देश्य समझाया ४
❖ अष्टावक्र गीता ६
❖ साँईं श्री लीलाशाहजी की अमृतवाणी ८
❖ गौओं के साथ कभी मन से भी द्रोह न करें ९
❖ भटकानेवाली तृष्णा को छोड़कर परमात्मा को पा लो १०
❖ धरती पर ही हैं राक्षस, मानव, देवता और ब्रह्म ११
❖ आरोग्य व बुद्धिवर्धक सूर्यस्नान ११
❖ तुलसी की जीवन में महत्ता व उपयोगिता १२
❖ तुलसी-महिमा श्रवणमात्र से ब्रह्मराक्षस-योनि से मुक्ति १४
❖ माँ के संस्कार बने उज्ज्वल जीवन का आधार १५
❖ पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग १६
❖ सब कुछ परमेश्वर का जानो - संत पथिकजी १७
❖ श्रीमद्भगवद्गीता : एक परिचय १८
❖ चिंता-आसक्ति मिटाने की अनमोल युक्ति २०
❖ बहुप्रतिभा के धनी मालवीयजी २०
❖ आत्मज्ञान से सराबोर पूज्य बापूजी के पत्र २१
❖ उत्तरायण हमें प्रेरित करता है जीवत्व से ब्रह्मत्व की ओर २२
❖ इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें २३
❖ भक्तों की लाज रखते भगवान २४
❖ प्रारब्ध बड़ा कि पुरुषार्थ ? २५
❖ सितारों से जहाँ कुछ और भी है २६
❖ तुलसी-ज्ञान पहेली २६
❖ पूज्य बापूजी द्वारा दीपावली विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर के समय दिया गया संदेश २७
❖ जब 'राष्ट्रीय सिख संगत' के महामंत्री पहुँचे अहमदाबाद आश्रम... २७
❖ दुर्दशा का कारण वेदांत नहीं, उसका अभाव है - स्वामी रामतीर्थ २८
❖ गुरु की सरणाई... २९
❖ परम गति प्राप्त करने का उपदेश २९
❖ शीत ऋतु में बलसंवर्धन के उपाय ३०
❖ औषधीय गुणों से परिपूर्ण : पारिजात ३१
❖ विज्ञान की पहुँच से पार की खबर - रश्मि चतुर्वेदी ३२
❖ खुशहाल परिवार का राज : 'ऋषि प्रसाद' - नौखराम कश्यप ३२
❖ गरीब-गुरबों की सेवा-सहायता करके मनायी दीपावली - गलेश्वर यादव ३३
❖ परम हितैषी बापू जग से पार करन को आये - रामेश्वर मिश्र ३४

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

रोज सुबह ७-३० व दोपहर २-३० बजे

www.ashram.org/live पर उपलब्ध

✻ 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

(गतांक से आगे)

प्राणायाम के लाभ

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''बहुत-से ऐसे रोग होते हैं जिनमें कसरत करना सम्भव नहीं होता लेकिन प्राणायाम किये जा सकते हैं। प्राणायाम करने से -

❋ रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है और इस शक्ति से कई रोगकारी जीवाणु मर जाते हैं।

❋ विजातीय द्रव्य नष्ट हो जाते हैं और सजातीय द्रव्य बढ़ते हैं। इससे भी कई रोगों से बचाव हो जाता है।

❋ वात-पित्त-कफ के दोषों का शमन होता है। अगर प्राण ठीक से चलने लगेंगे तो शरीर में वात-पित्त-कफ आदि के असंतुलन की जो गड़बड़ी है, वह ठीक होने लगेगी।

जैसे उद्योग या पुरुषार्थ करने से दरिद्रता नहीं रहती, वैसे ही भगवत्प्रीत्यर्थ प्राणायाम करने से पाप नहीं रहते। जैसे प्रयत्न करने से धन मिलता है, वैसे ही प्राणायाम करने से आंतरिक सामर्थ्य, आंतरिक बल मिलता है, आरोग्य व प्राणबल, मनोबल और बुद्धिबल बढ़ता है।

प्राणायाम का विशेष फायदा

हमारे फेफड़ों में असंख्य छिद्र हैं, जिनमें से सामान्य मनुष्य के थोड़े-से छिद्र ही काम करते हैं, बाकी बंद पड़े रहते हैं। इससे शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति कम हो जाती है। मनुष्य जल्दी बीमार और बूढ़ा हो जाता है। व्यसनों तथा बुरी आदतों के कारण भी शरीर की शक्ति जब शिथिल हो जाती है, रोगप्रतिकारक शक्ति कमजोर हो जाती है तो जो वायुकोश बंद पड़े होते हैं, उनमें जीवाणु पनपते हैं और शरीर पर हमला कर देते हैं, जिससे दमा और टी.बी. की बीमारी होने की सम्भावना बढ़ जाती है। परंतु जो लोग प्राणायाम करते हैं, गहरा श्वास लेते हैं उनके फेफड़ों के निष्क्रिय पड़े वायुकोशों को प्राणवायु मिलने लगती है और वे सक्रिय हो उठते हैं। फलतः शरीर की कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है तथा रक्त शुद्ध होता है। नाड़ियाँ भी शुद्ध रहती हैं, जिससे मन भी प्रसन्न रहता है। इसीलिए सुबह, दोपहर और शाम को संध्या के समय प्राणायाम करने का विधान है। प्राणायाम से मन पवित्र व एकाग्र होता है, जिससे मनुष्य में बहुत बड़ा सामर्थ्य आता है।

यदि कोई व्यक्ति १०-१० प्राणायाम तीनों समय करे और शराब, मांस, बीड़ी या अन्य व्यसनों व फैशन में न पड़े तो ४० दिन में तो उसको अनेक अनुभव होने लगेंगे। केवल ४० दिन प्रयोग करके देखिये। शरीर का स्वास्थ्य व मन बदला हुआ मिलेगा, जठराग्नि प्रदीप्त होगी, आरोग्यता व प्रसन्नता बढ़ेगी और स्मरणशक्तिवाला प्राणायाम करने से स्मरणशक्ति में जादुई विकास होगा।

प्राणायाम से शरीर के कोशों की शक्ति बढ़ती है एवं जीवनशक्ति का विकास होता है। स्वामी रामतीर्थ प्रातःकाल में जल्दी उठते, प्राणायाम करते और फिर प्राकृतिक वातावरण में घूमने जाते थे। परमहंस योगानंदजी भी ऐसा ही करते थे। स्वामी रामतीर्थ बड़ी कुशाग्र बुद्धि के विद्यार्थी थे। गणित उनका प्रिय विषय था। जब वे पढ़ते थे तब उनका नाम तीर्थराम था। एक बार परीक्षा में १३ प्रश्न दिये गये थे, जिनमें से

केवल ९ प्रश्न हल करने थे। तीर्थराम ने तेरह-के-तेरह प्रश्न हल कर दिये और नीचे एक टिप्पणी लिख दी : 'तेरह-के-तेरह प्रश्नों के उत्तर सही हैं। इनमें से कोई भी ९ जाँच लें।' इतना दृढ़ था उनका आत्मविश्वास ! प्राणायाम के अनेक लाभ हैं।

प्रातः ३ से ५ बजे तक (ब्राह्ममुहूर्त के समय) जीवनीशक्ति विशेषरूप से फेफड़ों में क्रियाशील रहती है। इस समय प्राणायाम करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता का खूब विकास होता है। शुद्ध वायु (ऑक्सीजन) और ऋण आयन विपुल मात्रा में मिलने से शरीर स्वस्थ व स्फूर्तिमान होता है।

प्राणायाम में सावधानी रखें

दीक्षा देता हूँ तो १० प्राणायाम का नियम बताता हूँ। बीमारी हो जाय तो बताऊँगा, '१० के बजाय ५ बार श्वास बाहर रोककर रखो और ५ बार अंदर रोक के रखो।' कई लोग 'फूँ... फूँ...' (भस्त्रिका जैसे प्राणायाम) खूब करते हैं, उससे चमत्कारिक फायदा हो जाता है परंतु खतरा ज्यादा है। बीमार की थोड़ी बीमारी मिटी-न मिटी लेकिन इससे (अपथ्य के कारण, वर्तमान आहार-विहार व जीवनशैली के कारण) तंदुरुस्त आदमी को भी बीमारियाँ हो सकती हैं और बीमार की बीमारी थोड़ी देर मिटे और फिर वह बीमार को ही ले के चल पड़े ऐसा क्यों करना ?

सिर पीछे की तरफ ले जाकर दृष्टि आकाश की ओर रखते हुए २०-२५ प्राणायाम ३ बार करें (गहरा श्वास लें और छोड़ें)। इससे बुद्धि का, स्मरणशक्ति का विकास होगा। आँखें बंद करके सिर को नीचे की तरफ इस तरह झुकायें कि ठोढ़ी कंठकूप से लगी रहे और कंठकूप पर हलका-सा दबाव पड़े। इस स्थिति में २०-२५ प्राणायाम (गहरा श्वास लें और छोड़ें) ३ बार करें तो मेधाशक्ति का विकास होगा। बाकी जो सवा से डेढ़ मिनट अंतर्कुम्भक और ४५ से ५० सेकंड बहिर्कुम्भक वाले प्राणायाम की विधि बतायी है, वे १० करो, बस हो गया। नहीं तो फिर ज्यादा प्राणायाम करते रहेंगे तो पित्त चढ़ जायेगा और फिर सूर्यकिरणों के समक्ष खुले में बैठ के प्राणायाम किये तो भी पित्त चढ़ जायेगा। आपके स्वभाव में गुस्सा आ जाय, मुँह सूखने लग जाय तो समझो पित्त अधिक है। और इस कारण बार-बार ठंडा पानी पियोगे तो फिर जठराग्नि मंद हो जायेगी, जल्दी बुढ़ापा आ जायेगा। ऐसा क्यों करना ? आप तो ५-२५ प्राणायाम जानते हैं, मेरे गुरुदेव ६४ प्रकार के प्राणायाम जानते थे, मैं उन गुरु का शिष्य हूँ फिर भी मैंने प्राणायामों को बाजारू नहीं बनाया क्योंकि आम आदमी जो बेचारा ब्रह्मचर्य पाल नहीं पाता, देशी गाय के शुद्ध घी का उपयोग कर नहीं सकता, वह यदि अधिक प्राणायाम करे तो हानि होगी।''

प्राणायाम हेतु शुद्ध वायु कैसे मिले ?

आज वनों की अंधाधुंध कटाई तथा कारखानों से निकलनेवाली विषैली गैसों से वायु-प्रदूषण इतना ज्यादा हो गया है कि शुद्ध व शक्तिशाली वायु मिलना मुश्किल हो गया है। वायु को शुद्ध व शक्तिशाली बनाने की सरल युक्ति पूज्यश्री के सत्संग में आती है : ''प्रतिदिन हम लगभग एक किलो भोजन करते हैं, दो किलो पानी पीते हैं और २१,६०० श्वास लेते हैं। ९,६०० लीटर हवा लेते और छोड़ते हैं, उसमें से हम १० किलो खुराक की शक्ति हासिल करते हैं। एक किलो भोजन से जो मिलता है, उससे १० गुना ज्यादा हम श्वासोच्छ्वास से लेते हैं। ये बातें मैंने शास्त्रों से जानीं।

मैं क्या करता हूँ कि गाय के गोबर और चंदन से बनी गौ-चंदन धूपबत्ती जलाता हूँ, फिर उसमें एरंड या नारियल का तेल अथवा देशी गाय के शुद्ध घी की बूँदें डालता रहता हूँ और कमरा बंद करके अपना नियम भी करता रहता हूँ। बाकी कपड़े उतारकर बस एक कच्छा पहने रहता हूँ और आसन-प्राणायाम करता हूँ तो रोमकूपों एवं श्वास के द्वारा धूपबत्ती से उत्पन्न शक्तिशाली प्राणवायु लेता हूँ।'' (क्रमशः)

अष्टावक्र गीता

(गतांक से आगे)

राजा जनक को ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति एवं अष्टावक्र गीता की उत्पत्ति के बारे में एक अन्य कथा भी बहु-प्रचलित है तथा यह भी अत्यंत रोचक, हृदयवेधक एवं ज्ञान-जिज्ञासा, पिपासा को बढ़ानेवाली है।

घोड़े की रकाब में पैर डालते हुए पाया आत्मज्ञान !

- पूज्य बापूजी

उपदेश सुनते ही 'मैं आनंदस्वरूप आत्मा हूँ, शुद्ध ब्रह्म हूँ ।' ऐसा बोध शिष्य को घोड़े की रकाब में पैर डालने जितने समय में हो सकता है ऐसा शास्त्रों में राजा जनक ने पढ़ा । कई आचार्यों, कई विद्वानों-पंडितों को बुलवाकर शास्त्रार्थ करवाया, चर्चा की लेकिन जनक को कहीं अपने स्वरूप का बोध हुआ नहीं । तो जनक ऐसे महापुरुष की खोज में थे कि रकाब में पैर डालते-डालते उनको ज्ञान करा दें । कई पंडित आये लेकिन किसीके उपदेश का जनक पर कोई असर हुआ नहीं। जनक ने कहा : ''अब हमारे राज्य में केवल पंडित-पंडित हैं ? कोई संत नहीं हैं ?''

जनक ने कहा : ''जब तक मेरे को ज्ञान नहीं होगा, तब तक इन पंडितों को राजदरबार में से बाहर नहीं जाने देंगे।'' उन्हें नजरकैद कर दिया। अष्टावक्र मुनि को इस बात का पता चला तो वे जनक के पास गये, बोले : ''जनक ! क्या बोलता है ?''

''भगवन् ! सद्गुरु समर्थ हों और सत्शिष्य पात्र हो तो घोड़े की रकाब में पैर डालते-डालते आत्मज्ञान हो सकता है ऐसा मैंने सुना है।''

''अच्छा तो आत्मज्ञान पाना है ?''

''हाँ, उसके सिवाय तो जीवन व्यर्थ है, मनुष्य-जन्म ऐसे ही बरबाद करना है। खाना-पीना, बच्चों को जन्म देना... फिर मर गये । अगले जन्म में भी खाया-पिया, कुछ बनाया, छोड़ के आये, अभी भी 'हाय-हाय' करके छोड़ के फिर मरना है । जब तक आत्मज्ञान नहीं पाया, तब तक जीवन व्यर्थ है।''

''तेरे को आत्मज्ञान पाना है, परमात्मा का, आत्मा का साक्षात्कार करना है तो ठीक है । मैं तैयार हूँ, वह (परमात्मा) भी तैयार है, तू तैयार हो जा !''

घोड़ा मँगवाया, जनक लगाम पकड़ के रकाब में पैर डाल के ज्यों बैठने जाते हैं तो अष्टावक्रजी बोलते हैं : ''ठहर जा, आत्मज्ञान चाहिए तो किससे लेगा ?''

''गुरुजी से।''

''कोई विधि, कोई दक्षिणा, कुछ अर्पण करो कि ऐसे ही बस ? संसार की छोटी-सी चीज लेते हो तभी भी शिक्षक को कुछ-न-कुछ शुल्क देना पड़ता है । लौकिक विद्या सीखो, कुछ भी सीखो तो न जाने कितनी पुस्तकें पढ़नी पड़ती हैं, कितनी नाक रगड़नी पड़ती है । यहाँ तो सारे विश्व का स्वामी बनना है, तैंतीस करोड़ देवता भी प्रणाम करें ऐसा बनना है और ऐसे ही मुफ्त में घोड़े की रकाब में पैर डालते हुए आत्मज्ञान पाने चले ?''

जनक बोले : ''आप मेरे गुरु हैं, मैं आपका शिष्य हूँ।''

''तो दक्षिणा लाओ।''

अब जो परमात्मा का अनुभव करा दें ऐसे गुरु को क्या दक्षिणा दी जाय ? परमात्मा के अनुभव में तीन चीजें बाधा होती हैं। तन से जुड़ी इच्छाएँ-वासनाएँ, मन की चंचलता और धन का गर्व - ये तीन चीजें अड़चन होती हैं। इन्हींमें आसक्ति होती है, इन्हींमें आदमी बँधता है और

ये ही चीजें दी जाती हैं गुरु को।

बोले : ''गुरुजी ! तन-मन-धन अर्पण करता हूँ, आप स्वीकार कीजिये।''

''ठीक है, स्वीकार हो गया।''

अब जनक रकाब में पैर डाल के ज्यों घोड़े पर बैठने जाते हैं त्यों अष्टावक्रजी बोले : ''तन मेरा है, मेरी आज्ञा के बिना क्यों बैठता है ? मेरे को अर्पण कर दिया न ?''

जनक ने सोचा, 'गुरुदेव बात तो सही कहते हैं। अब क्या करूँ ?... क्या करूँ ?...' तो सोचनेवाले के चेहरे से तो पता चलता है कि सोचता है।

बोले : ''मन मेरा है, इसका उपयोग क्यों किया तूने ? मेरे को दे के फिर मेरी चीज का उपयोग क्यों करता है ?''

जनक का मन स्थिर हो गया, अब उपयोग नहीं करना है तो फिर विचार, चंचलता शांत हो गयी।

इतने में मंत्री आया, बोला : ''राजा साहब ! राजदरबार में आपने वह फैसला किया था, फलानी जगह जो तालाब खुदवाना है, उसमें इतने धन का खर्चा है।''

जनक : ''हाँ।''

अष्टावक्रजी : ''ऐ खबरदार ! अब वह धन, राज्य मेरा हो गया।''

जनक स्थिर हो गये। तन-मन-धन दे दिया, अब क्या ? एक हाथ में लगाम, एक पैर रकाब में... जैसी स्थिति में खड़े थे, उसीमें खड़े रहे। अब तो तन से हिलना नहीं, मन से सोचना नहीं, धन का उपयोग करना नहीं... बस पत्थर की मूर्तिवत् !

अष्टावक्रजी वहाँ से चले गये। देखा कि अर्पण किया है तो उसी निश्चय पर अडिग है कि फिर भाग जाता है। राजा मूर्तिवत्... राज्य में ऊहापोह शुरू हो गया। मंत्री कहने लगे कि ''बाबा ने क्या कर दिया हमारे राजा साहब को !'' कोई क्रिया नहीं, कुछ पूछें या बोलें तो बोलते नहीं क्योंकि जो अर्पण की हुई चीज है मन, उसका उपयोग कैसे करें ? थोड़ी देर के बाद अष्टावक्रजी आये, बोले : ''जनक ! मैंने तेरे से कोई जबरन तो तन-मन-धन लिया नहीं, बोल ?''

बोले : ''नहीं गुरुजी !''

बोले : ''मंत्री लोग मेरे ऊपर मिथ्या आरोप लगाते हैं, मेरे लिए कुछ बोलें तो यह उनकी गलती है कि मेरी गलती है ?''

बोले : ''गुरुजी ! उनकी गलती है। मैंने अपनी स्वेच्छा से तन-मन-धन आपको अर्पित किया है।''

अष्टावक्रजी बोले : ''अच्छा, तन तेरा नहीं है ?'' बोले : ''नहीं गुरुजी !''

''मन तेरा है ?'' ''नहीं।''

''धन तेरा है ?'' ''नहीं।''

''तू तन नहीं है ?'' ''नहीं गुरुजी !''

''अर्पण कर दिया ? हमारे को अर्पण नहीं करता तो मौत को अर्पण करता और मन, मन तो प्रकृति की चीज है तथा धन तो छोड़ के जाना है। तो ये तेरे नहीं और तू ये नहीं। तन-मन-धन अर्पण कर दिया तो उसे अर्पण करनेवाला बाकी कौन बचा ? बताओ।''

बोले : ''मैं।''

''तो 'मैं कौन हूँ ?' खोजो।''

जनक ज्यों खोजने जाते हैं त्यों गुरु ने थोड़ी कृपा कर दी तो शांत... 'मैं-मैं-मैं' गायब ! परब्रह्म-परमात्मा की सत्ता से जो स्फुरण था, वह शांत हो गया... ज्ञान हो गया उनको।

न पृथ्वी न जलं नाग्निर्न वायुर्द्यौर्न वा भवान् ।
एषां साक्षिणमात्मानं चिद्रूपं विद्धि मुक्तये ।।

'तुम न पृथ्वी हो, न जल हो, न अग्नि हो, न वायु हो और न आकाश ही हो; मुक्ति के लिए तुम अपने-आपको इन सबका चित्स्वरूप साक्षी समझो।' (अष्टावक्र गीता : १.३)

पृथिवी नहीं जल भी नहीं,
नहीं अग्नि तू नहीं है पवन ।
आकाश भी तू है नहीं, तू नित्य है चैतन्यघन ।।

इस प्रकार का गुरु ने उपदेश दिया। वही 'अष्टावक्र गीता' के रूप में शास्त्र बनकर विख्यात हुआ। उपदेशरूपी अग्नि को पकड़ने में तो जनक पेट्रोल जैसे शिष्य थे। गुरु का उपदेश

अब गुरु का नहीं बचा, वह जनक का ही अनुभव हो गया । तो फिर जनक बोलने लग गये कि ''मैं देह नहीं; स्थूल, सूक्ष्म, कारण - तीनों शरीर मुझमें भासते हैं और जिसको हानि-लाभ समान है ऐसा विवेकी मैं मुक्त आत्मा हूँ ।''

हानि-लाभ शरीर को होते हैं । वह शरीर तो एक दिन जल जायेगा और वह पाँच भूतों का है । मान और अपमान मन का होता है । मन चंचल है, प्रकृति का है । हम चिपक जाते हैं मन से कि 'मेरा मान-अपमान हो रहा है ।' आत्मज्ञान के उपदेश को पाकर जनक, जनक राजा न बचे, बुद्धत्व को उपलब्ध हो गये । जनक को आत्मबोध हो गया ।

अष्टावक्रजी ने कहा : ''अब राज्य करो । यह तन-मन-धन मेरा (अष्टावक्रजी का) है ऐसा समझकर इसका ठीक उपयोग करो और अनासक्त, जीवन्मुक्त हो के जियो ।''

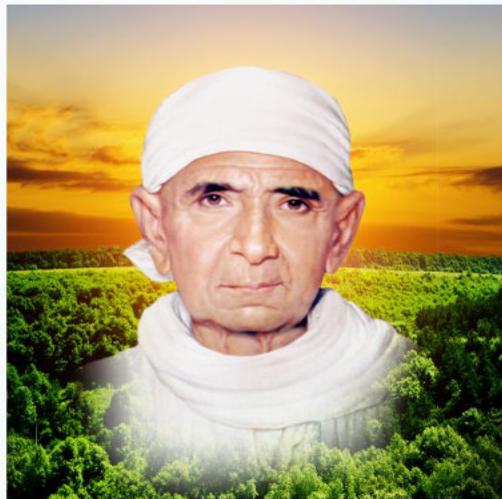
शास्त्र कहते हैं : 'आत्मलाभात् परं लाभं न विद्यते ।' आत्मलाभ से बढ़कर कोई लाभ नहीं है । दुनिया की सब चीजें देकर भी जिसने अपने आत्मा को जान लिया, उसने सब कुछ पा लिया और सब कुछ पाने के लिए आत्मा को पीठ दे के सब कुछ पा भी लिया तो भी मृत्यु के एक झटके में सब कुछ छूट जायेगा । वह तुम्हारा था नहीं और रहेगा भी नहीं । मनुष्य-जन्म ऐसे ही अपन खो देते हैं । तो जनक ने अपने अहंकार को दाँव पर लगाकर अष्टावक्र मुनि से आत्मोपदेश का रसपान किया और आत्मसाक्षात्काररूपी परम लाभ प्राप्त किया ।

साँईं श्री लीलाशाहजी की अमृतवाणी

आनंद कब ?

जाग्रत में कार्यों में प्रवृत्त होते हुए भी सदैव आनंद में रहना चाहिए । अपने को शरीर न समझना चाहिए, फिर चाहे ध्यान किया जाय अथवा काम में लगे रहें तो भी सदैव एकरस आनंद में रह सकते हैं । पूछेंगे कि 'क्या गृहस्थी भी उस आनंदस्वरूप भगवान को प्राप्त कर सकता है ?' हाँ, जैसे राजा जनक आदि ने गृहस्थ में रहते हुए भी आत्मज्ञान प्राप्त किया । जीव के अनेक जन्मों के पाप आकर इकट्ठे हुए हैं, जब वे सब पूरे होवें तब ज्ञान प्राप्त करके वह मृत्यु से छूटेगा ।

मन शुद्ध रखो

दुःख किसको होता है ? शरीर को । चाहे शरीर को कोई चोट पहुँचाये अथवा लाठी लगाये, मारे या फाँसी दे तो मेरा क्या होगा ? कुछ भी नहीं । मैं तो वैसे का वैसा, अजर, अमर, अखंड स्थित हूँ । हृदय शुद्ध होगा तो आत्मज्ञान की बातें भीतर बैठेंगी । यदि आत्मज्ञान प्राप्त करने की इतनी बुद्धि न हो तो प्रार्थना करें कि 'हे भगवान ! मुझे ऐसी सुबुद्धि और शक्ति दे कि मैं अपने मन को सेवक बनाऊँ ।' मन को समझाना चाहिए कि 'ऐ मन ! तू ज्योतिस्वरूप है ।'

❊ संसार की सुंदरता और आनंद अविचार के कारण ही भासते हैं परंतु जब विचार से उसके आनंद और सुंदरता का भान निकल जाता है, तब उससे स्वतः घृणा आ जाती है ।

❊ शरीर अनित्य है किंतु आत्मा तो अजर-अमर है, अविनाशी है । संसार में कोई भी शक्ति नहीं है जो आत्मा का नाश कर सके ।

गौओं के साथ कभी मन से भी द्रोह न करें

ब्रिटिश शासन के दौरान गवर्नर रॉबर्ट क्लाइव को पता चला कि गायों की सहायता के बिना भारत में खेती करना मुश्किल है। यहाँ किसान बैलों से हल चलाते हैं, गोमूत्र को कीटनाशक तथा गोबर को खाद रूप में उपयोग करते हैं। इसीलिए सन् १७६० में उसने कोलकाता में पहला कत्लखाना खुलवाया जिसमें प्रतिदिन ३०,००० से ज्यादा गायों-बैलों की हत्या होने लगी तथा कुछ ही समय में अन्य स्थानों में भी कई कत्लखाने खुलवाये गये। गायों की कमी से जैविक खाद और गोमूत्र की उपलब्धता घट गयी, जिससे लोग औद्योगिक खादों का उपयोग करने को बाध्य हो गये। 'महाभारत' (अनुशासन पर्व : ८१.३४) में आता है :

द्रुह्येन्न मनसा वापि गोषु नित्यं सुखप्रदः।

अर्चयेत सदा चैव नमस्कारैश्च पूजयेत् ।।

'गौओं के साथ कभी मन से भी द्रोह न करे, उन्हें सदा सुख पहुँचाये, उनका यथोचित सत्कार करे और नमस्कार आदि के द्वारा उनका पूजन करता रहे।'

इसी शास्त्र-वचन का उल्लंघन करने से रॉबर्ट क्लाइव शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और राजनीतिक समस्याओं से ग्रस्त होकर अल्पायु में ही आत्महत्या करके मर गया।

जिन्होंने भी गायों को सताने का पाप किया है उन्हें उसका फल अवश्य ही भुगतना पड़ा और जिन्होंने गौसेवा की उनका जीवन खुशहाल हुआ है, सुख-समृद्धि व शांति से सम्पन्न हुआ है।

गायों में अपने परिवार के सदस्यों की तरह हमारे सुख-दुःख के प्रति संवेदनशीलता देखने को मिलती है, तभी तो गाय को माता के रूप में माना गया है।

आपदाकाल में गायों ने बचायी जान

गढ़मुक्तेश्वर (उ.प्र.) में ब्रह्मचारी रामचन्द्र नामक एक तपस्वी अपनी माँ के साथ रहते थे। वे गायों की बड़े प्रेम से सेवा करते थे। माँ गायों को जब 'गंगादेई', 'जमुनादेई' आदि नामों से पुकारतीं तो वे दौड़ी-दौड़ी आती थीं। जंगल से गायों के आने में तनिक भी देर हो जाती थी तो वृद्ध माँ गायों को ढूँढ़ने जंगल में चली जाती थीं। किसी दिन गायें आ जातीं और मैया न दिखतीं तो वे रँभाने लगतीं तथा मैया को ढूँढ़ने लगती थीं।

एक दिन रामचन्द्रजी किसी दूसरे गाँव गये थे। दोपहर के समय भयंकर आँधी आयी और टीनवाली झोंपड़ी, जिसमें मैया रहती थीं, उखड़ गयी व टीन मैया के ऊपर गिरे जिससे वे दब गयीं। उन्होंने सोचा, 'इस निर्जन स्थान में कौन इन टीनों से मुझे निकालेगा?'

शाम को जंगल से सभी गायें आयीं। झोंपड़ी टूटी पड़ी देख व मैया को न पा के वे रँभाने लगीं। मैया ने आवाज दी : "अरी गंगादेई ! मैं तो टीनों के नीचे दबी हूँ।"

गायें आवाज सुनते ही मैया को बचाने आयीं और एक साथ अपने सींगों से टीनों को उठा लिया, जिससे मैया बाहर निकलीं। फिर गायें आँखों में आँसू भरकर मैया को चाटने लगीं।

संत उड़िया बाबाजी ने जब यह घटना सुनी तो उन्होंने उन वृद्ध माँ से कहा : "मैया ! जो उत्तम गति बड़े-बड़े ज्ञानियों-ध्यानियों, त्यागी-तपस्वियों को भी मिलनी दुर्लभ है, ऐसी उत्तम गति तुम्हें अनायास इन पूज्या गौमाताओं की कृपा से अवश्य प्राप्त होगी, इसमें तनिक भी संदेह नहीं है।"

भटकानेवाली तृष्णा को छोड़कर परमात्मा को पा लो

विवेकव्याकोशे विदधति शमे शाम्यति तृषा
परिष्वङ्गे तुङ्गे प्रसरतितरां सा परिणतिः।
जराजीर्णैश्वर्यग्रसनगहनाक्षेपकृपण-
स्तृषापात्रं यस्यां भवति मरुतामप्यधिपतिः ।।

'विवेक के प्रकट होने से शम (मन का नियंत्रित होकर शांत होना) होने पर विषयों को भोगने की तृष्णा शांत हो जाती है। नहीं तो विषयों का अत्यधिक प्रसंग होने से वह (भोगतृष्णा) बलवती होकर बढ़ती जाती है। जिससे (इन्द्र) भी जरा (वृद्धावस्था) से क्षीण एवं ऐश्वर्यप्राप्ति के अभिलाषी होने से देवपति होकर तृष्णा के पात्र बने रहते हैं अर्थात् उनकी भी भोगतृष्णा बनी रहती है।' (वैराग्य शतक : ९)

पूज्य बापूजी के वचनामृत में आता है : ''आशा ही जीव को जन्म-जन्मांतर तक भटकाती रहती है। मरुभूमि में पानी के बिना मृग का छटपटाकर मर जाना भी इतना दुःखद नहीं है जितना तृष्णावान का दुःखी होना है। शरीर की मौत की छटपटाहट ५-१० घंटे या ५-१० दिन रहती है लेकिन जीव तृष्णा के पाश में युगों से छटपटाता आया है, गर्भ से श्मशान तक ऐसी जन्म-मृत्यु की यात्राएँ करता आया है। गंगाजी की बालू के कण तो शायद गिन सकते हैं लेकिन इस आशा-तृष्णा के कारण कितने-कितने जन्म हुए यह नहीं गिन सकते। मानव कितना महान है लेकिन इस अभागी तृष्णा ने ही उसे भटका दिया है।

आज की इच्छा कल का प्रारब्ध बन जाती है इसलिए भोगने की, खाने की, देखने की आशा करके अपने भविष्य को नहीं बिगाड़ना चाहिए। हे मानव ! जीते-जी आशा-तृष्णारहित होकर परमात्म-साक्षात्कार करने का प्रयत्न करना चाहिए।

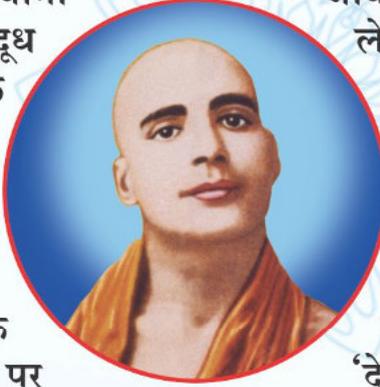
संसार की वस्तुओं को पाने की तृष्णा में हम दुःखद परिस्थितियों को मिटाने की मेहनत और सुखद परिस्थितियों को थामने का व्यर्थ यत्न करने में ही उलझ गये हैं। अज्ञान से यह भ्रांति मन में घुस गयी है कि 'कुछ पाकर, कुछ छोड़ के, कुछ थाम के सुखी होंगे।' हालाँकि सुख के संबंध क्षणिक हैं फिर भी उसीको पाने में अपना पूरा जीवन लगा देते हैं और जो शाश्वत संबंध है आत्मा-परमात्मा का, उसको जानने का समय ही नहीं है। कैसा दुर्भाग्य है ! ऐसी उलटी धारणा हो गयी है, उलटी बुद्धि हो गयी है।

ईश्वर हमसे एक इंच भी दूर नहीं है। जरूरत है तो केवल उसे प्रकट करने की। जैसे लकड़ी में अग्नि छुपी है किंतु उस छुपी हुई अग्नि से भोजन तब तक नहीं पकता, जब तक दियासलाई से अग्नि को प्रकट नहीं करते। जैसे विद्युत-तार में विद्युतशक्ति छुपी है किंतु उस छुपी हुई शक्ति से विद्युत-तार संचारित होकर बल्ब से तब तक प्रकाश नहीं फैलाता, जब तक स्विच चालू नहीं करते। ऐसे ही परमात्मा अव्यक्तरूप से सबमें छुपा हुआ है किंतु जब तक जीव की वासनाओं का महत्त्व ज्ञानरूपी दियासलाई से जल नहीं जाता, चित्त वासनारहित नहीं हो जाता, तब तक अंतःकरण में ईश्वरत्व का प्राकट्य नहीं होता।

'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' में आता है : 'जिस पुरुष का यथाक्रम और यथाशास्त्र आचार व निश्चय है, उसकी भोग की तृष्णा निवृत्त हो जाती है और उस पुरुष का गुणगान आकाश में विचरण करनेवाले सिद्ध, देवता और अप्सराएँ भी करते हैं।'

अतः देर न करो, उठो... अपने-आपमें जागे हुए निर्वासनिक महापुरुषों के, सद्गुरुओं के चरणों में पहुँच जाओ, अपनी तुच्छ इच्छाओं को जला डालो, अपने ज्ञानस्वरूप में जाग जाओ। ऐसे अजर-अमर पद को पा लो कि फिर तुम्हें दुबारा गर्भवास, जरा-व्याधि व मौतों का दुःख न सहना पड़े। ॐ... ॐ... ॐ...''

धरती पर ही हैं राक्षस, मानव, देवता और ब्रह्म

छात्र-जीवन में तीर्थरामजी (स्वामी रामतीर्थजी) को देशी गाय का दूध बड़ा प्रिय था । वे प्रतिदिन एक हलवाई से गोदुग्ध लेकर पिया करते थे । एक बार पैसों की तंगी होने से एक माह के दूध के पैसे हलवाई को नहीं दे पाये । कुछ ही दिनों बाद उनकी लाहौर के एक महाविद्यालय में अध्यापक के पद पर नियुक्ति हुई और उन्हें नियमित वेतन मिलने लगा । तब वे प्रतिमाह हलवाई को मनीऑर्डर से पैसे भेजने लगे ।

कुछ समय बाद संयोग से हलवाई को लाहौर जाना पड़ा और उसकी मुलाकात तीर्थरामजी से हुई । वह हाथ जोड़कर बोला : ''तीर्थरामजी ! आपके एक ही महीने के पैसे शेष थे मगर आप तो पिछले ६-७ महीनों से बराबर पैसे भेजे जा रहे हैं । मैंने आपका सब पैसा जमा कर रखा है । वह मैं आपको लौटा दूँगा । कृपया अब आप पैसे न भेजें ।''

तीर्थरामजी ने मुस्कराकर कहा : ''भैया ! मैं तुम्हारा बड़ा आभारी हूँ । उस वक्त तुमने जो मुझ पर कृपा की उससे मेरा स्वास्थ्य बना रहा । इसी कारण मैं इतना काम कर सकता हूँ । तुम्हारा कर्जा न तो अदा कर सकता हूँ और न ही जीवनभर अदा कर पाऊँगा । जो मनुष्य लेकर देना नहीं चाहते वे 'राक्षस' कहलाते हैं । जो जितना लेते हैं, उतना नाप-तौलकर देते हैं वे 'मनुष्य' हैं और जो जितना लेते हैं, उससे कई गुना देते हैं तथा यह सोचते हैं कि 'हमने एहसान का बदला कहीं अधिक चुका दिया', वे 'देवता' के बराबर होते हैं किंतु जो थोड़ा लेकर सदा उसका एहसान मानते हैं और उसे बिना नाप-तौल के चुकाने का प्रयास करते हैं, वे ब्रह्मत्व को प्राप्त होते हैं ।''

और हुआ भी ऐसा ही । प्राध्यापक तीर्थराम ब्रह्मत्व को उपलब्ध होकर स्वामी रामतीर्थजी के रूप में विश्वविख्यात हुए ।

वे एक दूधवाले का इतना एहसान मानते हैं तो हमको अपने सद्गुरुदेव के प्रति कितना कृतज्ञ होना चाहिए, जिन्होंने दुःख, शोक, चिंता, तनाव और जन्म-मरण के चक्र से उबारनेवाला गुरुमंत्र, साधन-भजन एवं दैवी सेवाकार्यों का सुअवसर देकर परमात्म-रस का आस्वादन कराया । जो भक्ति, ज्ञान व कर्म योग का लाभ दिलाकर ईश्वर के मार्ग पर ले जाते हैं, वे पृथ्वी पर विचरण करनेवाले प्रकट परब्रह्म हैं । उनका जितना उपकार माना जाय, कम है ।

आरोग्य व बुद्धिवर्धक सूर्यस्नान - पूज्य बापूजी

स्वास्थ्य अगर कमजोर महसूस होता है तो आप नहा-धो के सुबह उगते सूर्य के सामने बैठ जायें, आँखें न लड़ायें और बदन थोड़ा खुला हो । आपकी नाभि पर सूर्य-किरणें पड़ें, उस समय आप लम्बा श्वास लेते हुए मन में 'मैं सूर्य की आभा (ओरा), आरोग्यशक्ति को भीतर भर रहा हूँ ।' - ऐसा चिंतन करें, फिर श्वास को भीतर ही रोककर 'ॐ सूर्याय नमः । ॐ आरोग्यप्रदायकाय नमः । ॐ रवये नमः । ॐ भानवे नमः ।...' आदि मंत्रों का जप करें और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ें । इस प्रकार प्रतिदिन १०-१२ प्राणायाम करने से रोगप्रतिकारक शक्ति, बुद्धिशक्ति बढ़ती है । इसके अलावा एक बीजमंत्र भी है जो खास साधक को दिया जाता है, जिससे बुद्धि में निर्विकारिता और सात्त्विकता के चमत्कारिक लाभ होते हैं ।

तुलसी की जीवन में महत्ता व उपयोगिता

(तुलसी पूजन दिवस : २५ दिसम्बर)

तुलसी धार्मिक, आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टि से मानव-जीवन के लिए सब प्रकार से कल्याणकारी है। इसीलिए प्रायः प्रत्येक सुसंस्कृत परिवार के घर में तुलसी-पौधा अवश्य पाया जाता है। पूर्वकाल में तुलसी-पौधा हर घर में होता था।

घर-घर में होती है तुलसी-पूजा

गाँवों में तो घर-घर में मिट्टी के चबूतरे पर तुलसी-पौधा लगाकर स्त्रियाँ प्रायः प्रतिदिन पूजा करती व अर्घ्य देती हैं तथा सायंकाल दीपक दिखाती-चढ़ाती हैं। तुलसीजी से प्रार्थना करती हैं कि 'हमें सुख-समृद्धि, दीर्घायु, सौभाग्य, भगवत्प्रीति आदि प्रदान करें।' घर के अन्य सदस्य भी पूजा-अर्चना करते हैं । खास अवसरों पर तुलसीजी की पूजादि एवं आनुष्ठानिक कार्यक्रम विशेष रूप से आयोजित किये जाते हैं तथा तुलसी-पत्तों का प्रसादरूप में वितरण किया जाता है । चरणामृत में तो निश्चित रूप से तुलसी-पत्ते डाले जाते हैं।

तुलसी-पूजन का राज

'स्कंद पुराण' (का. खं. : २१.६६) में आता है :

तुलसी यस्य भवने प्रत्यहं परिपूज्यते।
तद्गृहं नोपसर्पन्ति कदाचित् यमकिंकराः ॥

'जिस घर में तुलसी-पौधा विराजित हो, लगाया गया हो, पूजित हो, उस घर में यमदूत कभी भी नहीं आ सकते।'

अर्थात् जहाँ तुलसी-पौधा रोपा गया है, वहाँ बीमारियाँ नहीं हो सकतीं क्योंकि तुलसी-पौधा अपने आसपास के समस्त रोगाणुओं, विषाणुओं को नष्ट कर देता है एवं २४ घंटे शुद्ध हवा देता है। जिस घर में तुलसी के पर्याप्त पौधे लगाये गये हों वहाँ निरोगता रहती है, साथ ही वहाँ सर्प, बिच्छू, कीड़े-मकोड़े आदि नहीं फटकते। इस प्रकार तीर्थ जैसा पावन वह स्थान सब प्रकार से सुरक्षित रहकर निवास-योग्य माना जाता है । वहाँ दीर्घायु प्राप्त होती है।

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''तुलसी निर्दोष है। हर घर में तुलसी के १-२ पौधे होने ही चाहिए और सुबह तुलसी के दर्शन करो । उसके आगे बैठ के लम्बे श्वास लो और छोड़ो, स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, दमा दूर रहेगा अथवा दमे की बीमारी की सम्भावना कम हो जायेगी। तुलसी को स्पर्श करके आती हुई हवा रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाती है और तमाम रोग व हानिकारक जीवाणुओं को दूर रखती है।''

तुलसी को आवास के पास लगाने की इतनी अधिक महत्ता है कि सीताजी एवं लक्ष्मणजी ने भी इसे अपनी पर्णकुटी के आसपास लगाया था।

तत्त्वदर्शी ऋषि-महर्षियों ने तुलसी में समस्त गुणों को परखकर इसमें देवत्व एवं मातृत्व को देखा। अतः देवत्व एवं मातृत्व का प्रतीक मानकर इसकी पूजा-अर्चना तथा पौधा लगाने का विशेष प्रावधान किया गया।

तुलसी माहात्म्य

'ब्रह्मवैवर्त पुराण' (प्रकृति खंड : २१.३४) में भगवान नारायण कहते हैं : 'हे वरानने ! तीनों लोकों में देव-पूजन के उपयोग में आनेवाले सभी पुष्पों और पत्रों में तुलसी प्रधान होगी।'

'श्रीमद् देवी भागवत' (९.२५.४२-४३) में भी आता है : 'पुष्पों में किसीसे भी जिनकी तुलना नहीं है, जिनका महत्त्व वेदों में वर्णित है, जो सभी अवस्थाओं में सदा पवित्र बनी रहती हैं, जो तुलसी नाम से प्रसिद्ध हैं, जो भगवान के लिए शिरोधार्य हैं, सबकी अभीष्ट हैं तथा जो सम्पूर्ण जगत को पवित्र करनेवाली हैं, उन जीवन्मुक्त, मुक्तिदायिनी तथा श्रीहरि की भक्ति प्रदान करनेवाली भगवती तुलसी की मैं उपासना करता हूँ।'

तुलसी रोपने तथा उसे दूध से सींचने पर स्थिर लक्ष्मी की प्राप्ति होती है। तुलसी की मिट्टी का तिलक लगाने से तेजस्विता बढ़ती है।

पूज्यश्री कहते हैं : ''तुलसी के पत्ते त्रिदोषनाशक हैं, इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं है। ५-७ पत्ते रोज ले सकते हैं। तुलसी दिल-दिमाग को बहुत फायदा करती है। मानो ईश्वर की तरफ से आरोग्य की संजीवनी है 'संजीवनी तुलसी'। मेरे को तो बहुत फायदा हुआ।

भोजन के पहले अथवा बाद में तुलसी-पत्ते लेते हो तो स्वास्थ्य के लिए, वायु व कफ शमन के लिए तुलसी औषधि का काम करती है। खड़े-खड़े या चलते-चलते तुलसी-पत्ते खा सकते हैं लेकिन और चीज खाना शास्त्र-विहित नहीं है, अपने हित में नहीं है।

दूध के साथ तुलसी वर्जित है, बाकी पानी, दही, भोजन आदि हर चीज के साथ तुलसी ले सकते हैं। रविवार को तुलसी ताप उत्पन्न करती है इसलिए रविवार को तुलसी न तोड़ें, न खायें। ७ दिन तक तुलसी-पत्ते बासी नहीं माने जाते।

विज्ञान का आविष्कार इस बात को स्पष्ट करने में सफल हुआ है कि तुलसी में विद्युत-तत्त्व उपजाने और शरीर में विद्युत-तत्त्व को सजग रखने का अद्भुत सामर्थ्य है। थोड़ा तुलसी-रस लेकर तेल की तरह थोड़ी मालिश करें तो विद्युत-प्रवाह अच्छा चलेगा।''

तुलसी की वृद्धि व सुरक्षा के उपाय

यदि तुलसी-दल को तोड़ें तो उसकी मंजरी और पास के पत्ते तोड़ने चाहिए जिससे पौधे की बढ़ोतरी अधिक हो। मंजरी तोड़ने से पौधा खूब बढ़ता है।

यदि पत्तों में छेद दिखाई देने लगे तो गौ-गोबर के कंडों की राख कीटनाशक के रूप में प्रयोग करनी चाहिए।

'तुलसी पूजन दिवस' हुआ विश्वव्यापी

पूज्य बापूजी द्वारा २०१४ में शुरू किये गये 'तुलसी पूजन दिवस' ने व्यापक रूप ले लिया है। पाश्चात्य सभ्यता के दुष्प्रभाव से लोग तुलसी की महिमा भूलते जा रहे थे। पूज्यश्री की इस पहल से लोगों में जागृति आयी है और लोग पुनः अपने घरों में तुलसी-पौधा लगा के तथा पूजन कर लौकिक-अलौकिक व आध्यात्मिक लाभ लेने लगे हैं। जो अभी तक इसका लाभ नहीं ले पाये वे भी इस बार से २५ दिसम्बर को अवश्य तुलसी-पूजन कर जीवन को उन्नत व खुशहाल बनायें।

विश्वगुरु भारत कार्यक्रम

''२५ दिसम्बर से १ जनवरी तक (धनुर्मास के) इन पवित्र दिनों में लोग मांस-दारू खाते-पीते हैं, गुनाह करते हैं तो २५ दिसम्बर को तुलसी-पूजन और १ जनवरी तक दूसरे पर्व मनाने से समाज की प्रवृत्ति थोड़ी सात्त्विक हो जाय इसलिए यह कार्यक्रम मैंने शुरू कराया।''

– पूज्य बापूजी

(कार्यक्रम की रूपरेखा व तुलसी-पूजन विधि तथा तुलसी की उपयोगिता से संबंधित विस्तृत जानकारी हेतु पढ़ें 'तुलसी रहस्य' पुस्तक अथवा ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१५ का अंक)

तुलसी-महिमा श्रवणमात्र से ब्रह्मराक्षस-योनि से मुक्ति

'स्कंद पुराण' में कथा आती है कि पूर्वकाल में विष्णुभक्त हरिमेधा और सुमेधा नामक दो ब्राह्मण एक समय तीर्थयात्रा के लिए चले। रास्ते में उन्हें एक तुलसी-वन दिखा। सुमेधा ने तुलसी-वन की परिक्रमा की और भक्तिपूर्वक प्रणाम किया। यह देख हरिमेधा ने तुलसी का माहात्म्य और फल जानने के लिए बड़ी प्रसन्नता से बार-बार पूछा : ''ब्रह्मन् ! अन्य देवताओं, तीर्थों, व्रतों और मुख्य-मुख्य विद्वानों के रहते हुए तुमने तुलसी-वन को क्यों प्रणाम किया है ?''

सुमेधा : ''विप्रवर ! पूर्वकाल में जब सागर-मंथन हुआ था तो उसमें से अमृतकलश भी निकला था। उसे दोनों हाथों में लिये हुए श्रीविष्णु बड़े हर्षित हुए। उनके नेत्रों से आनंदाश्रु की कुछ बूँदें उस अमृत के ऊपर गिरीं। उनसे तत्काल ही मंडलाकार तुलसी उत्पन्न हुई। वहाँ प्रकट हुई लक्ष्मी तथा तुलसी को ब्रह्मा आदि देवताओं ने श्रीहरि की सेवा में समर्पित किया और भगवान ने उन्हें ग्रहण कर लिया। तब से तुलसीजी भगवान श्रीविष्णु की अत्यंत प्रिय हो गयीं।

सम्पूर्ण देवता भगवत्प्रिया तुलसी की श्रीविष्णु के समान ही पूजा करते हैं। भगवान नारायण संसार के रक्षक हैं और तुलसी उनकी प्रियतमा हैं इसलिए मैंने उन्हें प्रणाम किया है।''

सुमेधा इस प्रकार कह ही रहे थे कि सूर्य के समान अत्यंत तेजस्वी एक विशाल विमान उनके निकट दिखाई दिया। फिर जिस वटवृक्ष की छाया में वे बैठे थे वह गिर गया और उससे दो दिव्य पुरुष निकले, जो अपने तेज से सूर्य के समान सम्पूर्ण दिशाओं को प्रकाशित कर रहे थे। उन दोनों ने हरिमेधा और सुमेधा को प्रणाम किया। वे दोनों ब्राह्मण आश्चर्यचकित होकर बोले : ''आप दोनों कौन हैं ?''

दोनों दिव्य पुरुष बोले : ''विप्रवरो ! आप दोनों ही हमारे माता-पिता और गुरु हैं, बंधु भी आप ही हैं।''

फिर उनमें से जो ज्येष्ठ था वह बोला : ''मेरा नाम आस्तीक है, मैं देवलोक का निवासी हूँ। एक दिन मैं नंदनवन में एक पर्वत पर क्रीड़ा करने के लिए गया। वहाँ देवांगनाओं ने मेरे साथ इच्छानुसार विहार किया। उस समय उनके मोती और बेला के हार तपस्यारत लोमश मुनि के ऊपर गिर पड़े, जिससे मुनि क्रोधित हो उठे और मुझे शाप दिया : ''तू ब्रह्मराक्षस होकर बरगद के वृक्ष पर निवास कर।''

मैंने विनयपूर्वक जब उन्हें प्रसन्न किया, तब उन्होंने इस शाप से मुक्त होने का उपाय बताया : ''जब तू किसी भगवद्भक्त, धर्मपरायण ब्राह्मण के मुख से भगवान श्रीविष्णु का नाम और तुलसीदल की महिमा सुनेगा, तब तत्काल तुझे इस योनि से मुक्ति मिल जायेगी।''

इस प्रकार मुनि का शाप पाकर मैं चिरकाल से अत्यंत दुःखी हो इस वटवृक्ष पर रहता था। आज दैववश आप दोनों के दर्शन से मुझे शाप से छुटकारा मिल गया।

अब मेरे इस दूसरे साथी की कथा सुनिये। ये पहले एक श्रेष्ठ मुनि थे और सदा गुरुसेवा में ही लगे रहते थे। एक समय गुरु की आज्ञा का उल्लंघन करने से ये ब्रह्मराक्षस बन गये। इनके गुरुदेव ने भी इनकी शाप-मुक्ति का यही उपाय बताया था। अतः अब ये भी शाप-मुक्त हो गये।''

वे दोनों उन मुनियों को बार-बार प्रणाम करके प्रसन्नतापूर्वक दिव्य धाम को गये। फिर वे दोनों मुनि परस्पर पुण्यमयी तुलसी की प्रशंसा करते हुए तीर्थयात्रा के लिए चल पड़े। इसलिए तुलसीजी का लाभ अवश्य लेना चाहिए।

माँ के संस्कार बने उज्ज्वल जीवन का आधार

संतान पर माता-पिता के गुणों का बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है । पूरे परिवार में माँ के जीवन और उसकी शिक्षा का संतान पर सर्वाधिक प्रभाव पड़ता है । एक आदर्श माँ अपनी संतान को सुसंस्कार देकर उसे सर्वोत्तम लक्ष्य तक पहुँचाने में बहुत सहायक हो सकती है । इस बात को समझनेवाली और उत्तम संस्कारों से सम्पन्न थीं माता भुवनेश्वरी देवी ।

सुसंस्कार सिंचन हेतु माता भुवनेश्वरी देवी बचपन में नरेन्द्र को अच्छी-अच्छी कहानियाँ सुनातीं । वे जब भगवान श्रीरामजी के कार्यों में अपने जीवन को अर्पित कर देनेवाले वीर-भक्त हनुमानजी के अलौकिक कार्यों की कथाएँ सुनातीं तो नरेन्द्र को बहुत ही अच्छा लगता । माता से उन्होंने सुना कि 'हनुमानजी अमर हैं, वे अभी भी जीवित हैं ।' तब से हनुमानजी के दर्शन हेतु नरेन्द्र के प्राण छटपटाने लगे । एक दिन नरेन्द्र बाहर हो रही भगवत्कथा सुनने गये । कथाकार पंडितजी नाना प्रकार की आलंकारिक भाषा में हास्य रस मिला के हनुमानजी के चरित्र का वर्णन कर रहे थे । नरेन्द्र धीरे-धीरे उनके पास जा पहुँचे । पूछा : ''पंडितजी ! आपने जो कहा कि हनुमानजी केला खाना पसंद करते हैं और केले के बगीचे में ही रहते हैं तो क्या मैं वहाँ जाकर उनके दर्शन पा सकूँगा ?''

बालक में हनुमानजी से मिलने की कितनी प्यास थी, कितनी जिज्ञासा थी इस बात की गम्भीरता को पंडितजी समझ न सके । उन्होंने हँसते हुए कहा : ''हाँ बेटा ! केले के बगीचे में ढूँढ़ने पर तुम हनुमानजी को पा सकते हो ।''

स्वामी विवेकानंद जयंती : १२ जनवरी

बालक घर न लौटकर सीधे बगीचे में जा पहुँचा । वहाँ केले के एक पेड़ के नीचे बैठ गया और हनुमानजी की प्रतीक्षा करने लगा । काफी समय बीत गया पर हनुमानजी नहीं आये । अधिक रात बीतने पर निराश हो बालक घर लौट आया । माता को सारी घटना सुनाकर दुःखी मन से पूछा : ''माँ ! हनुमानजी आज मुझसे मिलने क्यों नहीं आये ?''

बालक के विश्वास के मूल पर आघात करना बुद्धिमती माता ने उचित न समझा । उसके मुखमंडल को चूमकर माँ ने कहा : ''बेटा ! तू दुःखी न हो, हो सकता है आज हनुमानजी श्रीरामजी के काम से कहीं दूसरी जगह गये हों, किसी और दिन मिलेंगे ।''

आशामुग्ध बालक का चित्त शांत हुआ, उसके मुख पर फिर से हँसी आ गयी । माँ के समझदारीपूर्ण उत्तर से बालक के मन से हनुमानजी के प्रति गम्भीर श्रद्धा का भाव लुप्त नहीं हुआ, जिससे आगे चलकर हनुमानजी के ब्रह्मचर्य-व्रत से प्रेरणा पाकर उसने भी ब्रह्मचर्य-व्रत धारण किया ।

बाल मन में देव-दर्शन की उठी इस अभिलाषा को, श्रद्धा की इस छोटी-सी चिनगारी को देवीस्वरूपा माँ ने ऐसा तो प्रज्वलित किया कि यह अभिलाषा ईश्वर-दर्शन की तड़प बन गयी । और नरेन्द्र की यह तड़प सद्गुरु रामकृष्ण परमहंसजी के चरणों में पहुँचकर पूरी हुई । सद्गुरु की कृपा ने नरेन्द्र को स्वामी विवेकानंद बना दिया । देह में रहे हुए विदेही आत्मा का साक्षात्कार कराके परब्रह्म-परमात्मा में प्रतिष्ठित कर दिया ।

पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग

मीडिया प्रवक्ता नीलम दुबे, जिन्हें सन् २००३ से पूज्य बापूजी का सत्संग-सान्निध्य प्राप्त होता रहा है, उनके द्वारा बताये गये पूज्यश्री के कुछ जीवन-प्रसंग :

४ दिन में ट्यूमर की गाँठ कहाँ गयी ?

सन् २००४-०५ की बात है। एक दिन मेरे पतिदेव को दौरा पड़ा। वे बोले : ''मेरे को एक साइड जाती हुई-सी लग रही है ।'' और उनकी आवाज भी धुँधली हो रही थी। मैं उनको एक बड़े अस्पताल में ले गयी। डॉक्टरों की टीम ने जाँचें करके बताया : ''इनके ब्रेन में ट्यूमर है या टी.बी. है यह पूरा कन्फर्म नहीं हो रहा लेकिन यह गम्भीर परेशानी है। कुछ भी हो सकता है।''

मैं बड़ी परेशान थी क्योंकि उस समय मेरा बेटा छोटा था और सासु माँ बुजुर्ग ! मैंने उन्हें भर्ती कर दिया । दवाइयाँ ऐसी थीं कि उन्हें लेने से वे नशे में ही रहते थे, चल नहीं पाते थे। वार्ड में टीवी चैनल पर बापूजी का सत्संग आ रहा था। मेरे बेटे ने जोर-से बोला : ''माँ ! बापूजी...'' तो मेरे पतिदेव ने पूछा : ''क्या लिखा है ?''

मैंने कहा : ''नोयडा में सत्संग है।''

''तू तो जर्नलिस्ट है। तू मुझे बापूजी से मिलवा नहीं सकती ?''

''मैं तो कभी खुद नहीं मिली हूँ, आपको कैसे मिलवाऊँ ! फिर भी कोशिश करूँगी।''

पट्टी में सम्पर्क नम्बर लिखा था। मैंने वह नम्बर लगाकर सारी बात बतायी तो आश्रम के वे सज्जन बोले : ''आप सत्संग-स्थल पर आ जाइये।''

फिर मैंने डॉक्टर से बात की । डॉक्टर बोले : ''आपके पति का जीवन अनिश्चित है । अतः उनकी इच्छा पूरी कीजिये। मैं दवा की मात्रा कम कर देता हूँ जिससे ये चल सकेंगे। कल वापस भर्ती कर दीजियेगा।''

मैं पतिदेव को सत्संग-स्थल पर ले गयी। जिनसे बात हुई थी उन सज्जन ने बापूजी के पास मेरे पति को पहुँचाया । पूज्यश्री बोले : ''क्या चिंता करता है ! ४ दिन में सब ठीक हो जायेगा । यह ले 'युवाधन सुरक्षा (दिव्य प्रेरणा-प्रकाश)' पुस्तक, इसे पढ़ना ।'' फिर प्रसाद भी दिया।

उस दिन मैंने पुस्तक पढ़कर सुनायी । अगले दिन जब हम अस्पताल पहुँचे और उनकी फिर से जाँचें हुईं तो सभी डॉक्टर हैरान रह गये ! बोले : ''यह कैसे हो सकता है ?'' जब एम.आर.आई. हुई थी तो इनके ब्रेन में एक बड़ा ट्यूमर-सा दिखा था। ४ दिन बाद वह गायब हो गया।

मैंने कहा : ''गुरुकृपा व गुरुदर्शन से सब ठीक हो गया।''

डॉक्टर ने कहा : ''यह तो सच में चमत्कार है। मैंने आज तक अपने २१ साल के प्रोफेशनल करियर में ऐसा नहीं देखा।''

तब से आज तक मेरे पति बिल्कुल ठीक हैं।

यह चमत्कार बापूजी के प्रसाद का है

दिसम्बर २००३ में मुझे पहला बेटा सिजेरियन ऑपरेशन से हुआ था । तब मुझे एक सप्ताह अस्पताल में रहने के बाद डॉक्टर की हिदायत पर घर में ३ महीने तक बिस्तर पर आराम करना पड़ा था। बापूजी ने सत्संग में कई बार बताया है कि 'सिजेरियन ऑपरेशन नहीं कराना चाहिए, बहुत

नुकसानदायक है।' परंतु उस समय तक मुझे इस बात की जानकारी नहीं थी।

२०११ में मेरे को दूसरा बच्चा होने को था। बापूजी दिल्ली में रुके हुए थे तो पूज्यश्री ने मुझसे जानकारी ली और खान-पान आदि की सावधानी बतायी। उसके बाद मैं दिल्ली की एक बड़ी डॉक्टर से मिली। उन्होंने कहा : ''तुम्हारी लम्बाई बहुत कम है और तुम्हारा बच्चा ३.५ किलो का हो चुका है, ज्यादा वजन है एवं पहला बच्चा ऑपरेशन से हुआ है तो इन सब कारणों से दूसरा बच्चा भी सिजेरियन से ही होगा। सामान्य प्रसूति की सम्भावना ९९.९% है ही नहीं। तुम्हारी जान को खतरा हो सकता है।''

१७ मार्च को होली-कार्यक्रम के निमित्त बापूजी दिल्ली पधारे। मैंने पूज्यश्री को सारी बात बतायी। बापूजी बोले : ''सामान्य प्रसूति ही होगी। मैं कह रहा हूँ और तुम चिंता नहीं करो, डरो भी नहीं। सामान्य प्रसूति के लिए तुम कोशिश करना और सब भगवान पर छोड़ देना।'' फिर बापूजी ने मुझे प्रसाद दिया और पलाश का रंग मेरे ऊपर छिड़का।

फिर २९ मार्च को सुबह ९.३० बजे मुझे अस्पताल ले जाया गया। वहाँ के डॉक्टर को मैंने कहा : ''मेरे गुरुजी का यह संकल्प है...''

डॉक्टर ने कहा : ''अगर तुम्हारे गुरुजी का संकल्प है और आपकी तथा आपके परिवारवालों की इच्छा है तो मैं आपका पूरा सहयोग करूँगी।''

फिर मेरे पतिदेव ने दिल्ली आश्रम से गाय के गोबर का रस मँगवाया। रस पीने के कुछ देर बाद मेरे शरीर में कुछ हलचल शुरू हो गयी और लगभग आधे घंटे में ही बेटे का जन्म हो गया। डॉक्टर बहुत खुश हुए कि ''एक तो नॉर्मल डिलीवरी और वह भी इतनी जल्दी ! हमें तो उम्मीद ही नहीं थी। हम सोच रहे थे कि रातभर का समय जायेगा। यह तो चमत्कार है !''

मैंने सोचा : 'यह चमत्कार बापूजी के प्रसाद का है।'

मेरी बगल में एक महिला थी जिसकी लम्बाई लगभग ५.५ फीट थी। उसे ४८ घंटे हो गये थे पर बच्चा नहीं हुआ था। उसकी सिजेरियन की तैयारी हो रही थी।

मैं प्रसूति के बाद उसी रात अस्पताल से घर वापस आ गयी। अगले दिन मुझे बच्चे को इंजेक्शन लगवाने जाना था तो मैं खुद गाड़ी चलाकर अस्पताल गयी।

पहला बेटा हुआ तो ३ महीने बिस्तर पर रहना पड़ा और दूसरा बेटा हुआ तो केवल ३-४ घंटे ही बिस्तर पर आराम किया। मैं देखती हूँ कि मेरा बड़ा बेटा जो सिजेरियन से हुआ था वह किसी भी चीज को विशेष प्रयास करके नहीं प्राप्त करना चाहता और छोटावाला बहुत ज्यादा यत्नशील है।

पूज्य बापूजी सामान्य प्रसूति के लिए हमेशा कहते हैं। इसीमें हमारा, बच्चों का तथा देश का कल्याण है।

सब कुछ परमेश्वर का जानो

हम तुम क्या, कितने महारथी
इस जग में आकर चले गये।
निज कर्मों से ही नर्क-स्वर्ग की
राह बनाकर चले गये ॥
हम सबको भी चलना ही है,
चलने की तैयारी कर लो।
जो पहले से तैयार न थे,
पछता-पछताकर चले गये ॥
जब सब कुछ छूट ही जाना है,
सबकी ममता का त्याग करो।
मूरख तो 'मैं-मेरी' कह के,
मद मान बढ़ाकर चले गये ॥
हम सबको यही देखना है,
कुछ अशुभ न हो शुभ ही शुभ हो।
लाखों अविवेकी शक्ति समय को,
व्यर्थ गँवाकर चले गये ॥
अब अपना कुछ न मान करके,
सब कुछ परमेश्वर का जानो।
वह पथिक धन्य, जो भक्ति मुक्ति का
सत्पथ पाकर चले गये ॥

- संत पथिकजी

श्रीमद्भगवद्गीता : एक परिचय

- पूज्य बापूजी

(गतांक से आगे)

श्रीमद्भगवद्गीता का ११वाँ अध्याय है :

विश्वरूपदर्शनयोग

इस अध्याय में भगवान ने अपने विश्वरूप को बताया है। भगवान के विश्वरूप का दर्शन करने की इच्छा रखनेवाले अर्जुन को भगवान ने दिव्य चक्षु प्रदान किये। उन दिव्य चक्षुओं से भगवान को असंख्य हाथ-मुख-नेत्रवाले और अनंत रूपवाले देखकर अर्जुन को आश्चर्य व रोमांच के साथ कुछ भय भी हुआ। तब श्रीकृष्ण ने अपने चतुर्भुज रूप का दर्शन कराके अपने सौम्य रूप को पुनः धारण किया और उसे अनन्य भक्ति से ईश्वर को प्राप्त करने की बात बतायी।

उस विश्वरूप का दर्शन-चिंतन करने से मन जल्दी शांत होने लगता है। जहाँ-तहाँ भगवान की उपस्थिति अथवा भगवान का ही स्वरूप देखने का अभ्यास करो तो आपका मन भगवन्मय शांतिरस से सराबोर हो जायेगा। पक्षियों की किलोल सुनाई दे रही है लेकिन उसमें भगवान का वैभव है। चन्द्रमा चम-चम चमक रहा है, सुंदर-सुहावना लग रहा है, उसमें भगवान का वैभव है।

श्रीकृष्ण जब नन्हे थे तो बाल-लीलाओं के द्वारा यशोदा माँ का हृदय आनंदित करते थे और ग्वाल-गोपियों को भी आनंद देते थे। पूनम की रात थी, श्रीकृष्ण थोड़ा आराम करके उठे, बोले : ''माँ ! माँ !...''

यशोदाजी : ''हाँ बेटा ! बोल।''

श्रीकृष्ण रोने लगे।

''क्या चाहिए मेरे लाल ?''

''मैं माँगता हूँ पर तू देती तो नहीं है !''

''मेरे कन्हैया ! बोल, क्या चाहिए ?''

''माँ ! मेरे को वह चाँद ला के दे दे।'' गोपियाँ हँस पड़ीं कि कन्हैया क्या माँगता है ! यशोदा माता कहती हैं : ''गोपियो ! तुम इसे समझाओ।''

गोपियाँ ज्यों समझायें त्यों कन्हैया लीला करे : ''नहीं, लूँगा तो उस चाँद को लूँगा। उसको ला के मेरे कटोरे में रख दो।''

गोपियाँ कहती हैं : ''मेरे बाप ! वह कहाँ से हम लायेंगी और कैसे कटोरे में रखेंगी ?''

''जब नहीं दे सकतीं तो 'क्या चाहिए, क्या चाहिए ?...' क्यों पूछती हो ? मेरे को तो वही चाहिए।''

यशोदा माँ जानती थीं कि बच्चे को कैसे सहलाना और कैसे उसके मन को बदल देना चाहिए। बोलीं : ''बेटा ! छी... उस चाँद में तो कालिमा है, देख। चाँद का तू क्या करेगा ? मैं तो तेरे को चाँद जैसा मक्खन खिलाऊँगी, हाँ !''

''माँ ! कालिमा क्यों है उसमें ?''

''बेटा ! उसमें धरती की परछाईं पड़ती है इसलिए काला चाँद अपने कन्हैये को मैं क्यों दूँगी ? छी ! मैं तो सफेद-सफेद मक्खन-मिश्री दूँगी।''

''तो कब देगी ?''

''बेटा ! सुबह हो जाय न, तब दूँगी। अभी तो सफेद-सफेद दूध में सफेद-सफेद मिश्री और

थोड़ी इलायची डालकर लायी हूँ, वह पी मेरे लाला !''

''अच्छा, यह सफेद-सफेद है तो चाँद को पिला दे।''

''हाँ बेटा ! पिला दे।''

कृष्ण चाँद को कहते हैं : ''ले, जरा तू पी और सफेद हो जा।''

ये अठखेलियाँ देखकर गोपियों का हृदय गद्गद होता है और यशोदा माँ गले से लगाती हैं कि 'मेरे लाल ! तू भी अटखटा (शरारती) है।' ऐसे ही अपने लाल में भी कन्हैया का दीदार करें, अपने लाल के शरीर में मोह न करें लेकिन अपने लाल की अँगड़ाई जिस लाल (परमात्मा) से हो रही है, उधर को ध्यान दें तो वे माताएँ-बहनें भी निहाल हो जायेंगी। यह भगवान का वैभव देखने की कला है।

१२वाँ अध्याय आता है :

भक्तियोग

इसमें भक्तियोग की बात आती है। सगुण और निर्गुण भक्ति की महिमा और भक्त के प्रति भगवान की प्रीति का वर्णन है। भक्त कैसा होना चाहिए ?

अद्वेष्टा सर्वभूतानां
मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहंकारः
समदुःखसुखः क्षमी ।।
संतुष्टः सततं योगी
यतात्मा दृढनिश्चयः ।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो
मद्भक्तः स मे प्रियः ।।

'जो पुरुष सब भूतों में द्वेषभाव से रहित, स्वार्थरहित, सबका प्रेमी और हेतुरहित दयालु है तथा ममता से रहित, अहंकार से रहित, सुख-दुःखों की प्राप्ति में सम और क्षमावान है अर्थात् अपराध करनेवाले को भी अभय देनेवाला है तथा जो योगी निरंतर संतुष्ट है, मन-इन्द्रियोंसहित शरीर को वश में किये हुए है और मुझमें दृढ़ निश्चयवाला है - वह मुझमें अर्पण किये हुए मन-बुद्धिवाला मेरा भक्त मुझको प्रिय है।' (गीता : १२.१३, १४)

इस अध्याय में भगवान ने अपने भक्त के स्वभाव का वर्णन किया है। भक्त का स्वभाव कैसा होता है ? वह किसी वस्तु, परिस्थिति में ममता नहीं करता, किसी चीज-वस्तु का अहंकार उभरने नहीं देता और सुख-दुःख में सम रहता है। वह किसीसे द्वेष नहीं रखता है, भले घर में, कुटुम्ब में किसीसे कहा-सुनी हो गयी लेकिन वह गाँठ नहीं बाँधता है। जैसे युधिष्ठिर महाराज भगवान के भक्त हैं, दुर्योधन तो उनसे द्वेष रखता है लेकिन युधिष्ठिर को दुर्योधन के लिए द्वेष नहीं है। युधिष्ठिर महाराज तो दुर्योधन को भी सुयोधन बोलते थे। ऐसे ही तुमको अगर भक्ति दृढ़ करनी हो तो न सासु के प्रति द्वेष रखो न बहू के प्रति, न देवरानी के प्रति न जेठानी के प्रति, न पत्नी के प्रति न पति के प्रति, न पड़ोसी के प्रति। किसीके लिए द्वेष रखते हो तो हृदय अपना खराब होता है। कुछ बात आये तो बोल-बुलवा के बातचीत का फैसला करके छुट्टी करो लेकिन गाँठ मत बाँधो, कलह बढ़ने न दो। गाँठ बाँधने से अपना हृदय खराब होता है। जिसको मांस खाने की आदत पड़ जाती है, समझो वह दूसरे जन्म में शेर, चीता, गीध आदि मांसाहारी जीवों के यहाँ जाने की तैयारी रखता है और जो (मन में) गाँठ रखता है जहरभरी, समझो वह साँप की योनि में जाने की व्यवस्था कर रहा है। आप साँप, बिच्छू आदि योनियों में भी न जाइये, शेर और गीध की योनियों में भी न जाइये, आप तो परमात्मा के स्वरूप में अभी से गोता मारकर अमर हो जाइये, परमात्ममय हो जाइये। (क्रमशः)

वर्ग-पहेली 'तुलसी-ज्ञान पहेली' के उत्तर

(१) सोमवती अमावस्या (२) ओजोन गैस (३) रविवार (४) ईशान कोण (५) अनंत गुना (६) दक्षिण दिशा (७) दो सौ मीटर (८) सवा ग्राम

चिंता-आसक्ति मिटाने की अनमोल युक्ति

- पूज्य बापूजी

भोजन में तुलसी के पत्ते डालने से वह भोजन आपका नहीं, ठाकुरजी का हो जाता है । तुलसी को माता समझते हो तो एक काम करो । आप सुबह उठो तो तुलसी के १५-२५ पत्ते लेकर घर के ऊपर एक पत्ता रख दो कि 'यह घर भगवान को अर्पण । मेरा नहीं, भगवान का है ।' कन्या के सिर पर तुलसी का पत्ता रख दो, 'यह मेरी बेटी नहीं है, आपकी है मेरे ठाकुरजी ! बेटी की मँगनी हो, शादी हो... कब हो ? आपकी मर्जी ! आज से मैं निश्चिंत हुआ ।' बेटे की चिंता है तो उस पर भी तुलसी-पत्ता रख दो कि 'ठाकुरजी ! मेरा बेटा नहीं, आपका है ।'

जहाँ अपना स्वार्थ रहता है वहाँ भगवान बेपरवाह होते हैं । अपना स्वार्थ गया, भगवान का कर दिया तो भगवान सँभालते हैं । तुलसी का पत्ता लेकर जो बहुत अच्छी वस्तु 'मेरी-मेरी' लगती है, उसके ऊपर रख दो, 'मेरा गहना नहीं, भगवान का है और शरीर भगवान का है...' ऐसा करके गहना पहनो । फिर तिजोरी के ऊपर तुलसी का पत्ता रख दो कि 'मेरी नहीं है, ठाकुरजी की है ।' 'मेरा-मेरा' मान के उसमें आसक्ति की तो मरने के बाद छिपकली, मच्छर, चूहा या और कोई शरीर लेकर उस घर में आना पड़ेगा इसलिए भगवद्-अर्पण करके अपने व कुटुम्ब के लिए, यथायोग्य सत्कृत्य के लिए उसका उपयोग करो पर उसमें आसक्ति नहीं करो । 'मेरा-मेरा' करके कितने ही चले गये, किसीके हाथ एक तृण गया नहीं । सच पूछो तो सब चीजें भगवान की हैं, यह तो हमारे मन की बेईमानी है कि उन्हें हम 'हमारा-हमारा' मानते हैं ।

बहुप्रतिभा के धनी मालवीयजी

(पं. मदनमोहन मालवीयजी जयंती : २५ दिसम्बर)

एक बार काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के छात्रों ने एक मल्लाह की नौका को क्षति पहुँचा दी । इससे वह छात्रों तथा तत्कालीन उपकुलपति महामना मालवीयजी को कोसता हुआ मालवीयजी के निवास-स्थान पर आया । उस समय मालवीयजी के यहाँ कोई महत्त्वपूर्ण बैठक चल रही थी । मल्लाह का कोसना सुनकर सभी क्षुब्ध हो उठे किंतु मालवीयजी जरा भी विचलित नहीं हुए बल्कि मल्लाह के प्रति उनका हृदय करुणा से भर गया । वे अश्रुपूरित नेत्रों से उससे हाथ जोड़कर बोले : ''भाई ! लगता है मुझसे तुम्हारा कोई महान अपराध हुआ है । मुझे क्षमा करो और कृपा करके बताओ कि मैं किस अपराध के लिए दोषी हूँ ?''

मल्लाह को स्वप्न में भी आशा न थी कि मालवीयजी उससे इतनी विनम्रता का व्यवहार करेंगे । वह पानी-पानी हो गया । बहुत आग्रह करने पर बड़ी मुश्किल से वह सारी घटना बता सका किंतु मालवीयजी की सज्जनता से इतना प्रभावित हुआ कि बिना कुछ लिये ही सबको दुआएँ देता वहाँ से चलता बना ।

लोकहित के आगे स्वसम्मान की भी परवाह नहीं

रक्षाबंधन का पुनीत पर्व था । बीकानेर (राज.) नरेश का दरबार लगा हुआ था । राजद्वार पर ब्राह्मणों के बीच मालवीयजी भी नारियल लिये

आत्मज्ञान से सराबोर पूज्य बापूजी के पत्र

पूज्य बापूजी के डीसा एकांत-निवास (१९६४-१९७१) के दौरान लिखा गया पत्र

प्रियदर्शन लक्ष्मण,

आपका पत्र आया, समाचार मिला । वर्तमान में पूज्यचरण (बापूजी के सद्गुरु साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज) आपके यहाँ पधारे हुए हैं । उनके शुभ चरणों में मेरा नतमस्तक हो के प्रणाम कहना और वीरभान सागर को जय आत्मदेव व अन्य सत्संगियों के रूप में विराजमान परमात्मस्वरूप को आपके ही आशाराम का जय आत्मदेव ! जय श्री लीलाशाह बादशाह आदि कहना ।

भाई ! सही पूछो तो जब पत्र लिखने की तैयारी करता हूँ तब तो ये प्रियतम आत्मदेव गुदगुदी करते हैं ।

प्रेम पतियाँ तब लिखूँ जब पिया (आत्मदेव) हो परदेश ।
तन में, मन में, जन में, ता को क्या संदेश ?

लक्ष्मण के रूप में भी मैं ही विलास कर रहा हूँ । बस, अन्य में बसा चिन्मय आत्मा-ही-आत्मा ! किसको लिखूँ ? कौन लिखे ? जहाँ देखता हूँ वहाँ तत्त्वमसि ! ऊपर भी तत्त्वमसि, नीचे भी, आजु एवं बाजू में (आसपास) भी तत्त्वमसि ! कहाँ जाऊँ और किसको कहूँ ? ॐ ॐ ॐ... आनंद-ही-आनंद !

आँखें बंद करके ध्यानावस्था में वही आत्मदेव क्या जप रहा है ? वहाँ तो फिर 'अहं ब्रह्मास्मि' का ढोल बजता है । यह तो कैसा मजा है ! कैसा आनंद ! कैसा शुभ समाचार ! स्वामी रामतीर्थ ने कहा है कि

जिधर देखता हूँ खुदा-ही-खुदा है । खुदा से नहीं चीज कोई जुदा है ॥
जब अव्वल व आखिर खुदा-ही-खुदा है । तो अब भी वही, कौन इसके सिवा है ॥

वाह-रे-वाह पूर्व के संस्कार ! धन्य हैं गुरु की चरणरज कि जिसने अज्ञान के पर्दे को जला दिया ! पहले तो ऐसा निश्चय था कि

रूखी रोटी खायेंगे, आनंद की झलक जगायेंगे ।
हम सूली पर चढ़ जायेंगे, पर एको ब्रह्म लखायेंगे ।
हम सूखे चने चबायेंगे, पर सोऽहं सोऽहं गायेंगे ।

लेकिन भाई ! इन पंक्तियों के प्रथम चरण झूठे साबित हुए, अंतिम चरण ही सच्चे मानना । जहाँ जाते हैं वहाँ वह माल-मेवा की कमी नहीं रखता । जंगल में भी प्रकृति देवी सेवा करने को तत्पर हो जाती है । धन्य हैं वे ज्ञानदाता गुरुदेव ! वारी जाऊँ उनके नाम पर जिन्होंने यह अलौकिक, मजेदार, दिव्य आनंद प्रदान किया ।

आशाराम

१. पत्र

कतार में खड़े थे । प्रत्येक ब्राह्मण नरेश के पास जा के राखी बाँधता और दक्षिणा के रूप में एक रुपया प्राप्त कर लौटता जा रहा था ।

मालवीयजी की बारी आयी तो वे भी नरेश के समक्ष पहुँचे, राखी बाँधी, नारियल भेंट किया और संस्कृत में स्वरचित आशीर्वाद दिया ।

नरेश के मन में इन विद्वान का परिचय जानने की जिज्ञासा हुई । जब उन्हें मालूम हुआ कि ये तो महामना पं. मदनमोहन मालवीयजी हैं तो वे बहुत प्रसन्न हुए और अपने भाग्य की मन-ही-मन सराहना करने लगे । मालवीयजी ने विश्वविद्यालय की रसीद-बही उनके सामने रख दी । उन्होंने भी तत्काल एक हजार मुद्रा लिख के हस्ताक्षर कर दिये । नरेश अच्छी तरह जानते थे कि मालवीयजी द्वारा संचित किया हुआ सारा द्रव्य विश्वविद्यालय के निर्माण-कार्यों में ही व्यय होनेवाला है ।

मालवीयजी ने विश्वविद्यालय की समूची रूपरेखा नरेश के सम्मुख रखी । उस पर सम्भावित व्यय तथा समाज को होनेवाला लाभ भी बताया तो नरेश मुग्ध हो गये और सोचने लगे, 'इतने बड़े कार्य में एक हजार मुद्राओं से क्या होनेवाला है ?' उन्होंने पूर्व-लिखित राशि पर दो शून्य और बढ़ा दिये तथा अपने कोषाध्यक्ष को एक लाख मुद्राएँ देने का आदेश दिया ।

उत्तरायण हमें प्रेरित करता है जीवत्व से ब्रह्मत्व की ओर

- पूज्य बापूजी

उत्तरायण कहता है कि सूर्य जब इतना महान है, पृथ्वी से १३ लाख गुना बड़ा है, ऐसा सूर्य भी दक्षिण से उत्तर की ओर आ जाता है तो तुम भी भैया ! नारायण ! जीवत्व से ब्रह्मत्व की ओर आ जाओ तो तुम्हारे बाप का क्या बिगड़ेगा ? तुम्हारे तो २१ कुल तर जायेंगे।

उत्तरायण पर्व की महत्ता

उत्तरायण माने सूर्य का रथ उत्तर की तरफ चले। उत्तरायण के दिन किया हुआ सत्कर्म अनंत गुना हो जाता है। इस दिन भगवान शिवजी ने भी दान किया था। जिनके पास जो हो उसका इस दिन अगर सदुपयोग करें तो वे बहुत-बहुत अधिक लाभ पाते हैं। शिवजी के पास क्या है ? शिवजी के पास है धारणा, ध्यान, समाधि, आत्मज्ञान, आत्मध्यान। तो शिवजी ने इसी दिन प्रकट होकर दक्षिण भारत के ऋषियों पर आत्मोपदेश का अनुग्रह किया था।

गंगासागर में इस दिन मेला लगता है। प्रयागराज में गंगा-यमुना का जहाँ संगम है वहाँ भी इस दिन लगभग छोटा कुम्भ हो जाता है। लोग स्नान, दान, जप, सुमिरन करते हैं। तो हम लोग भी इस दिन एकत्र होकर ध्यान-भजन, सत्संग आदि करते हैं, प्रसाद लेते-देते हैं। इस दिन चित्त में कुछ विशेष ताजगी, कोई नवीनता हम सबको महसूस होती है।

सामाजिक महत्त्व

इस पर्व को सामाजिक ढंग से देखें तो बड़े काम का पर्व है। किसान के घर नया गुड़, नये तिल आते हैं। उत्तरायण सर्दियों के दिनों में आता है तो शरीर को पौष्टिकता चाहिए। तिल के लड्डू खाने से मधुरता और स्निग्धता प्राप्त होती है तथा शरीर पुष्ट होता है। इसलिए इस दिन तिल-गुड़ के लड्डू (चीनी के बदले गुड़ गुणकारी है) खाये-खिलाये, बाँटे जाते हैं। जिसके पास क्षमता नहीं है वह भी खा सके पर्व के निमित्त इसलिए बाँटने का रिवाज है। और बाँटने से परस्पर सामाजिक सौहार्द बढ़ता है।

तिळ गुळ घ्या गोड गोड बोला।

अर्थात् 'तिल-गुड़ लो और मीठा-मीठा बोलो।' सिंधी जगत में इस दिन मूली और गेहूँ की रोटी का चूरमा व तिल खाया-खिलाया जाता है अर्थात् जीवन में कहीं शुष्कता आयी हो तो स्निग्धता आये, जीवन में कहीं कटुता आ गयी हो तो उसको दूर करने के लिए मिठास आये इसलिए उत्तरायण को स्नेह-सौहार्द वर्धक पर्व के रूप में भी देखा जाय तो उचित है।

आरोग्यता की दृष्टि से भी देखा जाय तो जिस-जिस ऋतु में जो-जो रोग आने की सम्भावना होती है, प्रकृति ने उस-उस ऋतु में उन रोगों के प्रतिकारक फल, अन्न, तिलहन आदि

पैदा किये हैं। सर्दियाँ आती हैं तो शरीर में जो शुष्कता अथवा थोड़ा ठिठुरापन है या कमजोरी है तो उसे दूर करने हेतु तिल का पाक, मूँगफली, तिल आदि स्निग्ध पदार्थ इसी ऋतु में खाने का विधान है।

तिल के लड्डू देने-लेने, खाने से अपने को तो ठीक रहता है लेकिन एक देह के प्रति वृत्ति न जम जाय इसलिए कहीं दया करके अपना चित्त द्रवित करो तो कहीं से दया, आध्यात्मिक दया और आध्यात्मिक ओज पाने के लिए भी इन नश्वर वस्तुओं का आदान-प्रदान करके शाश्वत के द्वार तक पहुँचो ऐसी महापुरुषों की सुंदर व्यवस्था है।

सर्दी में सूर्य का ताप मधुर लगता है। शरीर को विटामिन 'डी' की भी जरूरत होती है, रोगप्रतिकारक शक्ति भी बढ़नी चाहिए। इन सबकी पूर्ति सूर्य से हो जाती है। अतः सूर्यनारायण की कोमल किरणों का फायदा उठायें।

सूत्रधार की याद करना न भूलें

पतंग उड़ाने का भी पर्व उत्तरायण के साथ जोड़ दिया गया है। कोई लाल पतंग है तो कोई हरी है तो कोई काली है...। कोई एक आँखवाली है तो कोई दो आँखोंवाली है, कोई पूँछवाली है तो कोई बिना पूँछ की है। ये पतंगें तब तक आकाश में सुहावनी लगती हैं, जब तक सूत्रधार के हाथ में, उड़ानेवाले के हाथ में धागा है। अगर उसके हाथ से धागा कट गया, टूट गया तो वे ही आकाश से बातें करनेवाली, उड़ानें भरनेवाली, अपना रंग और रौनक दिखानेवाली, होड़ पर उतरनेवाली पतंगें बुरी तरह गिरी हुई दिखती हैं। कोई पेड़ पर फटी-सी लटकती है तो कोई शौचालय पर तो कोई बेचारी बिजली के खम्भों पर बुरी तरह फड़कती रहती है। यह उत्सव बताता है कि जैसे पतंगें उड़ रही हैं, ऐसे ही कोई धन की, कोई सत्ता की, कोई रूप की तो कोई सौंदर्य की उड़ानें ले रहा है। ये उड़ानें तब तक सुंदर-सुहावनी दिखती हैं, ये सब सेठ-साहूकार, पदाधीश तब तक सुहावने लगते हैं, जब तक तुम्हारे शरीररूपी पतंग का संबंध उस चैतन्य परमात्मा के साथ है। अगर परमात्मारूपी सूत्रधार से संबंध कट जाय तो कब्रिस्तान या श्मशान में ये पतंगें बुरी हालत में पड़ी रह जाती हैं इसलिए सूत्रधार को याद करना न भूलो, सूत्रधार से अपना शाश्वत संबंध समझने में लापरवाही न करो।

उत्तरायण ज्ञान का पूजन व आदर करने का दिन है और ज्ञान बढ़ाने का संकल्प करने का दिन है।

उत्तरायण का मधुर संदेश

उत्तरायण मधुर संदेश देता है कि 'तुम्हारे जीवन में स्निग्धता और मधुरता खुले। आकाश में पतंग चढ़ाना माने जीवन में कुछ खुले आकाश में आओ। रुँधा-रुँधा (उलझा-उलझा) के अपने को सताओ मत। इन्द्रियों के उन गोलकों में अपने को सताओ नहीं, चिदाकाशस्वरूप में आ जाओ।'

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२१ दिसम्बर : बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से रात्रि ८-१९ तक)

२४ दिसम्बर : सफला एकादशी (व्रत से सभी कार्य सफल होते हैं। यह सुख, भोग और मोक्ष देनेवाली है। इस रात को जागरण से हजारों वर्ष की तपस्या करने से भी अधिक फल मिलता है।)

२५ दिसम्बर : तुलसी पूजन दिवस

९ जनवरी : पुत्रदा एकादशी (पुत्र की इच्छा से व्रत करनेवाला पुत्र पाकर स्वर्ग का अधिकारी हो जाता है। सब पापों को हरनेवाले इस व्रत का माहात्म्य पढ़ने व सुनने से अग्निष्टोम यज्ञ का फल मिलता है।)

११ जनवरी : चतुर्दशी-आर्द्रा नक्षत्र योग (प्रातः ५-३३ से रात्रि ७-५३ तक) (ॐकार-जप अक्षय फलदायी)

१२ जनवरी : गुरुपुष्यामृत योग (रात्रि १-२० से १३ जनवरी सूर्योदय तक अर्थात् करीब ६ घंटे)

१४ जनवरी : मकर संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से सूर्यास्त) (मकर संक्रांति के दिन सूर्योदय से पहले स्नान करने से १०,००० गोदान का फल मिलता है।)

भक्तों की लाज रखते भगवान

भक्त लालाजी का जन्म सौराष्ट्र प्रांत के सिंधावदर ग्राम में संवत् १८५६ चैत्र शुक्ल नवमी को एक समृद्ध वैश्य-कुल में हुआ था। ऐसा माना जाता है कि वे संत नरसिंह मेहता के अवतार थे। बचपन से ही उनमें भगवद्भक्ति और साधुसेवा के प्रति बहुत लगाव था । उनके पिता का नाम बलवंतशाह और माता का वीरुबाई था। बड़े होने पर पिता ने उनको कपड़े के व्यापार में लगा दिया। एक दिन लालाजी जाड़े के प्रभात को दुकान में बैठे थे, तभी भयानक शीत से आक्रांत साधुओं की एक मंडली ने कुछ कम्बल माँगे । लालाजी ने दया से भरकर प्रत्येक साधु को एक-एक कम्बल दे दिया। एक पड़ोसी दुकानदार ने लालाजी के पिता को सारी घटना बतायी । जब उनके पिता ने कम्बलों को गिना तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ कि दुकान में जितने कम्बल थे उनसे एक अधिक है ! पड़ोसी के साथ उनके पिता ने साधु-मंडली के पास जाकर विनम्रता के साथ कम्बलों के संबंध में जानकारी ली । साधुओं ने प्रसन्नतापूर्वक लालाजी के दान और उदारता की बड़ी सराहना की । उनके पिता ने ऐसे भक्त पुत्र को पाकर अपने-आपको धन्य समझा।

धीरे-धीरे लालाजी की ख्याति बढ़ने से उनके पीछे-पीछे भक्तों की एक अच्छी-खासी मंडली चलने लगी । एक बार वे भक्त-मंडली के साथ सायला ग्राम के ठाकुर मदारसिंह के घर पर आमंत्रित हुए। ठाकुर को एक बड़ा कष्ट था । वे जब भोजन करने बैठते तब उन्हें भोजन-सामग्री के स्थान पर रक्त-मांस दिखाई देता जबकि उनका अन्न पवित्र कमाई का था । ठाकुर को यह आशंका हो गयी थी कि 'कोई मलिन शक्ति आकर खाद्य-सामग्री छू देती है या अपना कुछ प्रभाव दिखा रही है।' भक्त लालाजी ने उनको समझाया कि "भोजन भगवान को अर्पित करने के बाद ही करना चाहिए ।" भक्त-मंडली ने भगवान को अर्पण करके भोजन किया तथा ठाकुर ने भी प्रसन्नतापूर्वक प्रसाद पाया। संतकृपा से उस दिन से ठाकुर को भी पवित्र प्रसाद ही दिखने लगा और वे भी लालाजी के भक्त हो गये । संत-आज्ञा का पालन करने से जीवन के कष्टों से मुक्ति तो सहज में मिलती है, साथ-ही-साथ जीवन सुखमय, रसमय, प्रभुपरायण बन जाता है।

एक बार लालाजी भक्त-मंडली के साथ बड़े प्रेम से भगवान का भजन-कीर्तन कर रहे थे । भावावेश में वे कभी रोते, कभी हँसते और भजन समाप्त होने पर स्वयं प्रसाद-वितरण करते थे। एक बार एक शिकारी ने, जिसकी झोली में दो मरे हुए पंछी थे, उन्हें कहा : "मैं तब तक प्रसाद नहीं लूँगा, जब तक कि आप यह न बता देंगे कि मेरी झोली में क्या है ।" भक्तराज ने बड़ी विनम्रता और सादगी से उत्तर दिया : "दो जीवित पक्षी हैं ।" शिकारी बोला : "आप भगवान के भक्त होकर असत्य भाषण कर रहे हैं, दोनों पक्षी सवेरे ही मेरी बंदूक से मर चुके हैं।" शिकारी ने झोली खोली तो दोनों पक्षी जीवित निकले और आकाश में उड़ गये। उसने भक्त लालाजी की चरणधूलि मस्तक पर लगा ली और वहाँ का वायुमंडल उनके जयनाद से गूँज उठा।

प्रारब्ध बड़ा कि पुरुषार्थ ?

जो लोग आलसी होकर भाग्य के भरोसे बैठे रहते हैं और अकर्मण्यता के कारण भाग्य को ही सब कुछ मानते हैं, उन्हें प्रेरणा देने हेतु महाभारत में एक ज्ञानवर्धक वार्ता आती है :

एक बार युधिष्ठिर ने भीष्म पितामह से पूछा : ''पितामह ! दैव (प्रारब्ध) और पुरुषार्थ में कौन श्रेष्ठ है ?''

भीष्मजी ने कहा : ''युधिष्ठिर ! यही प्रश्न भगवान वसिष्ठजी ने लोकपितामह ब्रह्माजी से पूछा था तो ब्रह्माजी ने कहा था : मुने ! किसान खेत में जाकर जैसा बीज बोता है उसीके अनुसार उसको फल मिलता है । इसी प्रकार पुण्य या पाप - जैसा कर्म किया जाता है वैसा ही फल मिलता है । जैसे खेत में बीज बोये बिना वह फल नहीं दे सकता, उसी प्रकार दैव भी पुरुषार्थ के बिना सिद्ध नहीं होता । पुरुषार्थी मनुष्य सर्वत्र प्रतिष्ठा पाता है परंतु जो अकर्मण्य है वह सम्मान से भ्रष्ट होकर घाव पर नमक छिड़कने के समान असह्य दुःख भोगता है । नक्षत्र, देवता, नाग, यक्ष, चन्द्रमा, सूर्य और वायु आदि सभी पुरुषार्थ करके ही मनुष्यलोक से देवलोक को गये हैं । जो पुरुषार्थ नहीं करते वे धन, मित्रवर्ग, ऐश्वर्य, उत्तम कुल तथा दुर्लभ लक्ष्मी का भी उपभोग नहीं कर सकते । देवताओं में भी जो इन्द्रादि के स्थान पर हैं वे अनित्य देखे जाते हैं । पुण्यकर्म के बिना दैव कैसे स्थिर रहेगा और कैसे वह दूसरों को स्थिर रख सकेगा ? प्रबल पुरुषार्थ करने से पहले का किया हुआ भी कोई (अनिष्टकारक) कर्म बिना किया हुआ-सा हो जाता है और वह प्रबल पुरुषार्थ ही सिद्ध होकर फल प्रदान करता है ।

न च फलति विकर्मा जीवलोके न दैवं
व्यपनयति विमार्गे नास्ति दैवे प्रभुत्वम् ।
गुरुमिव कृतमग्र्यं कर्म संयाति दैवं
नयति पुरुषकारः संचितस्तत्र तत्र ।।

'इस जीव-जगत में उद्योगहीन मनुष्य कभी फूलता-फलता नहीं दिखाई देता । दैव में इतनी शक्ति नहीं है कि वह उसे कुमार्ग से हटाकर सन्मार्ग में लगा दे । जैसे शिष्य गुरु को आगे करके स्वयं उनके पीछे चलता है उसी तरह दैव (भाग्य) पुरुषार्थ को ही आगे करके स्वयं उसके पीछे चलता है ।' संचित किया हुआ पुरुषार्थ ही दैव को जहाँ चाहता है, वहाँ-वहाँ ले जाता है । मैंने सदा पुरुषार्थ के ही फल को प्रत्यक्ष देखकर यथार्थरूप से ये सारी बातें तुम्हें बतायी हैं ।''

धृतराष्ट्र-पुत्रों ने पांडवों का राज्य हड़प लिया था । उसे पांडवों ने पुनः बाहुबल से ही वापस लिया, दैव के भरोसे नहीं । तप और नियम में संयुक्त रहकर कठोर व्रत का पालन करनेवाले मुनि क्या दैवबल से ही किसीको शाप देते हैं, पुरुषार्थ के बल से नहीं ? जैसे थोड़ी-सी आग वायु का सहारा लेकर बहुत बड़ी हो जाती है, उसी प्रकार पुरुषार्थ का सहारा पाकर दैव का बल विशेष बढ़ जाता है । जैसे तेल समाप्त हो जाने से दीपक बुझ जाता है, उसी प्रकार कर्म के क्षीण हो जाने पर दैव भी नष्ट हो जाता है । यह दैव तो कायर के मन को तसल्ली देने का उपाय है । आलसी लोग ही दैव-दैव पुकारा करते हैं।

जो मनुष्य अपने पुरुषार्थ से दैव को बाधित करने में समर्थ है, उसके कार्य में दैव विघ्न नहीं डाल सकता और ऐसा मनुष्य कभी दुःखी नहीं होता ।

सितारों से जहाँ कुछ और भी है

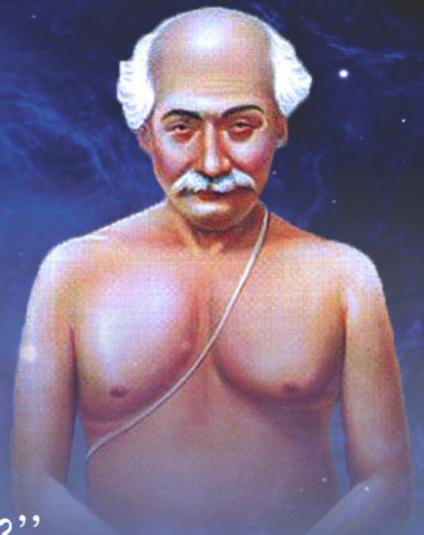
योगी श्यामाचरण लाहिड़ीजी का एक पड़ोसी था चन्द्रमोहन। वह युवक अभी-अभी डॉक्टरी पास करके घर लौटा था। एक दिन उसने आकर लाहिड़ीजी को प्रणाम किया। वे आशीर्वाद देकर उससे आधुनिक चिकित्सा के बारे में पूछताछ करने लगे। चन्द्रमोहन उत्साहपूर्वक आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान के तमाम पक्षों को समझाने लगा।

श्यामाचरणजी ने पूछा : ''चिकित्सा-विज्ञान में मृत की क्या संज्ञा है ?''

चन्द्रमोहन ने बताया तो लाहिड़ीजी ने मुस्कराते हुए विनोद में कहा : ''चन्द्रमोहन ! मेरी जाँच करके देखो तो, मैं जीवित हूँ या मृत ?''

चन्द्रमोहन ने जाँचा तो अवाक् रह गया ! श्यामाचरणजी के शरीर में कहीं भी प्राण का संकेत नहीं, हृदय बंद था। चन्द्रमोहन सोच ही नहीं पा रहा था। योगी हँसते हुए बोले : ''तो फिर मुझे एक डेथ सर्टिफिकेट लिखकर दे दो।'' चन्द्रमोहन और भी आफत में पड़ गया। सोच रहा था, 'क्या उत्तर दूँ ?'

चन्द्रमोहन : ''डेथ सर्टिफिकेट तो लिख देता किंतु आप तो बात कर रहे हैं, मृत व्यक्ति तो बात नहीं कर सकता।''

हँसते हुए योगी बोले : ''ठीक ही कहते हो किंतु तुम लोगों के आधुनिक विज्ञान से ऊपर और भी बहुत कुछ जानने के लिए है। वहाँ तुम लोगों के विज्ञान की पहुँच नहीं है लेकिन योगी, संत-महापुरुष सहजता से उस ज्ञान की खोज कर सकते हैं।''

तुलसी-ज्ञान पहेली

तुलसी-महिमा पर आधारित निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर वर्ग-पहेली में ढूँढ़िये।

(१) किस अमावस्या को तुलसी की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता मिटती है ?

(२) तुलसी-पौधा उच्छ्वास में कौन-सी विशेष स्फूर्तिप्रद गैस छोड़ता है ?

(३) पूर्णिमा, अमावस्या, द्वादशी, सूर्य-संक्रांति और सप्ताह के किस दिन (वार) तुलसी-पत्ते नहीं तोड़ने चाहिए ?

(४) कौन-से कोण में तुलसी-पौधा लगाने तथा पूजा के स्थान पर गंगाजल रखने से बरकत होती है ?

(५) 'पद्म पुराण' के अनुसार तुलसी के निकट मंत्र-स्तोत्र आदि के जप-पाठ का कितने गुना फल होता है ?

(६) 'भविष्य पुराण' के अनुसार घर की किस दिशा में तुलसी का रोपण करने से यम-यातना भोगनी पड़ती है ?

(७) तुलसी-पौधे के चारों ओर कितनी दूरी तक की हवा स्वच्छ और शुद्ध रहती है ?

(८) 'ब्रह्मवैवर्त पुराण' के अनुसार प्रातःकाल तुलसी-दर्शन से कितने ग्राम सुवर्णदान का फल मिलता है ?

अ	नं	त	गु	ना	द	ल	ई	शा	न	को	ण
या	त	ठ	नू	का	क्षि	फ	ड	थ	खा	न	ज
न	ज	चि	श्र	लो	ण	त	ञ	रि	छ	भ	क
सो	ध	ख	झ	द्वा	दि	र्द	त्प	छ	कं	ह	र
लो	म	क	छ	न	शा	न	णा	र	ऊ	वि	य
भ	य	व	ल	ओ	जो	न	गै	स	वा	र	दो
क	पी	रा	ती	क्रो	घ	खं	दा	र	वि	सौ	द
स	ऊ	र	क	अ	ध	थ	मु	वा	मी	क	बि
जी	मा	ख	अ	ढ	मा	ट	र	ट	मी	ल	कृ
रु	इ	न्द्रि	य	सं	य	व	र	फ	व	झ	स
ड़	द्रा	ज	री	प्र	ख	प	स्या	इ	जी	क	रा
नौ	बा	र	ट	ल	ठ	ब	भ	स	वा	ग्रा	म

(उत्तर इसी अंक में)

पूज्य बापूजी द्वारा दीपावली विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर के समय दिया गया संदेश

(जोधपुर, ३ नवम्बर २०१६)

विद्यार्थी शिविरवालों को शाबाश है, लगे रहो। आश्रमवाले ! मक्खन-मिश्री खिलाना शिविरार्थियों को। आश्रमवाले बेचारे आज्ञापालन करते हैं, खाहमखाह बदनाम करते हैं लोग उनको।

आश्रम के सभी लोग बापू के लिए पलकें बिछाये हुए हैं, बापू की आज्ञा शिरोधार्य करने को उत्सुक हैं। कुप्रचारवाले कहते हैं कि 'आश्रमवासी बापू को बाहर लाना नहीं चाहते।' ऐसे लोगों से सावधान रहें ! ये सारी झूठी बातें हैं, ऐसी बातों में कोई सार नहीं। होंगे तो २-४ अभागे होंगे, आश्रमवासियों को बदनाम क्यों करते हो ?

जब 'राष्ट्रीय सिख संगत' के महामंत्री पहुँचे अहमदाबाद आश्रम...

कुप्रचारकों की सारी बातें पाखंड निकलीं

- डॉ. अवतार सिंह शास्त्री,
राष्ट्रीय महामंत्री, राष्ट्रीय सिख संगत, दिल्ली

साधक क्या होता है ? संत-महापुरुषों का क्या उद्देश्य होता है ? यहाँ आश्रम (संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद) के दर्शन करके हमें इसकी साक्षात् अनुभूति हुई। कुछ समय से यहाँ के बारे में तमाम प्रकार की झूठी बातें फैलायी जा रही हैं। आज आश्रम-दर्शन कर हमारा मन प्रसन्न हुआ कि हिन्दुत्व की सेवा, समाज की सेवा के कैसे उच्च संस्कार बापूजी ने यहाँ के लोगों के मन में कूट-कूट के भरे हुए हैं !

हम उस परिपूर्ण परमात्मा से अरदास करते हैं कि जो सेवा-साधना का ऐसा प्रवाह है वह सतत चलता रहे। बापूजी जल्द-से-जल्द कारागृह से मुक्त होकर यहाँ आयेंगे और भारत माता की सेवा, हिन्दुत्व की सेवा की उन्होंने जो अलख जगायी थी, फिर से सब तक पहुँचेगी।

पूज्य बापूजी के सत्प्रयासों से आज यह देश फिर से विश्वगुरु बनने जा रहा है

श्रद्धेय आशारामजी बापू अपने प्राचीन ऋषियों, मनीषियों और अवतारी पुरुषों के संदेशों को इस देश में इस रूप में प्रतिष्ठित कर पाने में समर्थ हुए कि आज यह देश फिर से विश्वगुरु बनने जा रहा है। हिन्दुत्व की समाप्ति के लिए विदेशी शक्तियों द्वारा षड्यंत्रों का एक जाल इस देश में बुना गया था और बुना जा रहा है, संत आशारामजी बापू ने उसको प्रखर सूर्य के समान भेदकर हिन्दुस्तान में फिर से अध्यात्म का प्रकाश फैलाया है।

आज भले ही श्रद्धेय आशारामजी बापू षड्यंत्रों के अंतर्गत श्रद्धालुओं की आँखों से दूर कर दिये गये हों लेकिन षड्यंत्रकारी बापू को उनके हृदयों से दूर नहीं कर पाये और न ही कर पायेंगे। बहुत ही निकट समय में सच्चाई प्रकट होगी और फिर से बापू आशारामजी की साधना, तपस्या व उनके संदेशों द्वारा इस हिन्दुस्तान में जनजागृति होगी और इस देश का जन-जन, बच्चा-बच्चा फिर से न केवल अध्यात्म की शरण लेगा और धर्म की रक्षा करेगा बल्कि भारत को विश्वगुरु बनाने का संकल्प भी साकार करने में अपना योगदान देगा।

- श्री अविनाश जायसवाल, वरिष्ठ प्रचारक, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ

दुर्दशा का कारण वेदांत नहीं, उसका अभाव है - स्वामी रामतीर्थ

लोग कहते हैं कि 'वेदांत भारत के पतन का कारण है।' यह बिल्कुल गलत है। भारत की दुर्दशा का कारण वेदांत का अभाव है। आप जानते हैं कि राम अपने को हरेक देश का कहता है। राम यहाँ एक भारतवासी की, एक हिन्दू की, एक वेदांती की हैसियत से नहीं आया है। राम तो राम के रूप में आता है, जिसका अर्थ है - सर्वव्यापक राम। राम भारतवर्ष, अमेरिका या अन्य किसी वस्तु पर नहीं खड़ा है। राम का आधार सत्य है, पूर्ण सत्य, सत्य के सिवा और कुछ नहीं। राम सदा इसी आधार पर, इसी दृष्टिकोण से बात करता है। राम न भारत की चापलूसी करना चाहता है और न अमेरिका की। सत्य बात यह है कि जब तक वेदांत भारत की जनता में प्रचलित था, तब तक भारत का चक्रवर्ती राज्य था, वह समृद्धिशाली था। फिर एक ऐसा समय आया जब वेदांत एक विशेष श्रेणी के लोगों के हाथों में रह गया। भारत की जनता को वेदांत से वंचित कर दिया गया और बस, भारत का पतन होने लगा।

जनता से वेदांत का प्रचार जाता रहा। भारतीय जनता एक ऐसे धर्म में विश्वास करने लगी जिसमें 'मैं गुलाम हूँ, ऐ परमेश्वर ! मैं तेरा गुलाम हूँ।' सिखलाया जाता था। यह धर्म यूरोप से भारत में पहुँचा था। यह एक ऐसा कथन है जो सिद्ध हो सकता है, जैसे - गणित में दो और दो चार। जो धर्म यह चाहता है कि हम अपने-आपको, अपने आत्मा को हेय (तुच्छ) समझें, उसकी निंदा करें और अपने को कीड़े-मकोड़े, अभागे, पापी कहें, वह धर्म भारत में बाहर से आया था। और जब जनसाधारण ने उसे अपना लिया, तभी भारत का अधःपतन शुरू हुआ। यहाँ आप पूछेंगे, फिर 'यूरोपियन भी तो गुलामी में विश्वास करते हैं, 'ऐ परमेश्वर ! हम तेरे गुलाम हैं।' तो राजनीतिक और सामाजिक दृष्टियों से उनका भी भारतवासियों का-सा पतन क्यों नहीं हुआ ?' इसके लिए दृष्टांतरूप से एक कहानी कही जायेगी :

कभी-कभी कमजोरी भी बचाव और जीवन का कारण हो जाती है। सदा योग्यतम ही जीवित नहीं रहते। टिड्डियों की बहुत बड़ी संख्या एक ओर उड़ी जा रही थी। मार्ग में कुछ टिड्डियों के पंख टूट गये और वे नीचे गिर पड़ीं। शेष स्वस्थ टिड्डियाँ उड़ती गयीं किंतु जब वे एक पहाड़ी पर पहुँचीं जिसमें आग लगी हुई थी, तो सब-की-सब नष्ट हो गयीं। इस उदाहरण में दुर्बल बचे और योग्यतम नष्ट हुए। भारतवासी जब कोई बात कहते हैं तो पूरे मन से कहते हैं। वे सच्चे हैं और धर्म को अपना सर्वस्व मानते हैं। जब उन्होंने ऐसी प्रार्थना की, 'ऐ परमेश्वर ! मैं तेरा गुलाम हूँ; ऐ परमेश्वर ! मैं तेरा अधम सेवक हूँ ! ऐ परमेश्वर ! मैं पापी हूँ।' तब वे भीतर और बाहर एक-से थे।

जब भारतवर्ष की जनता इस तरह प्रार्थना करती थी, तब उसका हृदय शुद्ध था। बस, कर्म के अटल और निष्ठुर नियमानुसार उन्हें अपनी आकांक्षाओं और अभिलाषाओं को पूर्ण होते देखना पड़ा और उनकी कामनाएँ व इच्छाएँ सफल हुईं। वे गुलाम बना दिये गये। किसके द्वारा ? आप पूछेंगे कि क्या उन्हें परमेश्वर ने गुलाम बनाया ? क्या परमेश्वर की कोई सूरत है, क्या परमेश्वर की कोई आकृति है ? परमेश्वर अपने निराकार रूप से तो उन पर शासन कर नहीं सकता था। परमेश्वर आया। कौन परमेश्वर ? प्रकाशों का प्रकाश, (किस रूप में ?) श्वेतरूप में। वह श्वेतरूप आत्मन् अंग्रेजों के श्वेत चमड़े के वेश में आया और उन्हें गुलाम बना दिया। यही सारा रहस्य है। इस प्रकार वास्तव में भ्रांत ईसाई आडम्बर (गिरजाघरपन) ने ही भारत को पतन के गर्त में ढकेला है। अब गुलामी की उसी भावना के कारण यूरोपियन क्यों नहीं गुलाम बन गये ?''

(इस प्रश्न के उत्तर हेतु
प्रतीक्षा करें अगले अंक की)

गुरु की सरणाई...

संत नामदेवजी अपने गुरुदेव की महिमा का वर्णन करते हुए कहते हैं :

जऊ गुरदेउ त मुलै मुरारि ।
जऊ गुरदेउ त ऊतरै पारि ।।...
...बिनु गुरदेउ अवर नहीं जाई ।
नामदेव गुरकी सरणाई ।।

'गुरुदेव हैं तो मुरारी (ईश्वर) से भेंट हो सकती है । गुरुदेव हैं तो भवसागर से पार हो सकते हो, वैकुंठ प्राप्त कर सकते हो अथवा जीवन्मुक्त भी हो सकते हो। सद्गुरु स्वयं सत्य हैं, सत्य हैं, सदा सत्य हैं। अन्य सभी देवता असत्य हैं। सद्गुरु सदा भगवन्नाम दृढ़ करवाते हैं। गुरु हैं तो दस दिशाओं में भटकना बंद हो जाता है। सद्गुरु मिलें तो पाँचों विकारों से दूर हो जाते हैं, झुर-झुरकर[1] मरना समाप्त हो जाता है और वाणी अमृत के समान हो जाती है । उसकी अवस्था अकथनीय हो जाती है, उसकी देह अमृतसदृश हो जाती है।

गुरुदेव मिलें तो भगवन्नाम जपने की प्रेरणा होती है, त्रिभुवन का ज्ञान हो जाता है तथा उच्चातिउच्च पद प्राप्त होता है । गुरुदेव मिलें तो शीश आकाश में स्थित हो जाता है, अमिट शाबाशी मिलती है, सदा के लिए अनासक्ति प्राप्त होती है और मनुष्य परनिंदा त्याग देता है। गुरुदेव मिलें तो मनुष्य के लिए बुरा और भला समान हो जाता है (अर्थात् वह स्थितप्रज्ञ हो जाता है), माथे में भाग्यरेखा चमक उठती है । गुरुदेव मिल जायें तो शरीर का नाश नहीं होता (चैतन्य शरीर में 'मैं'भावना हो जाती है), देवालय फिर (पलट) जाता है, भगवान बाहर के मंदिर से अदृश्य होकर हृदय-मंदिर में प्रकट हो जाते हैं, शय्या नदी से सूखी हो निकल आती है (मनुष्य भवजल से निर्लिप्त हो पार निकल जाता है)। गुरुदेव का मिलना अड़सठ तीर्थों का स्नान है, द्वादश प्रकार के पुण्य की प्राप्ति के समान है। गुरु मिल जायें तो सभी विष मीठे मेवे बन जाते हैं, संशय का निराकरण होता है और मनुष्य भवजल से पार हो जाता है। गुरुदेव के मिलने के पश्चात् न जन्म है न मरण । गुरुदेव का मिलन १८ पुराणों का व्यवहार है एवं १८ पूजा में १८ बार वनस्पति अर्पण करने के समान है। गुरुदेव के बिना कोई स्थान नहीं जहाँ शरण ली जाय। नामदेव गुरु की शरण में है।'

[1] झुरना - किसी विकट चिंता या दुःख से अंदर से इतना संतप्त रहना कि शरीर सूखने लगे।

परम गति प्राप्त करने का उपदेश

महाभारत (शांति पर्व, अध्याय २१५) में भीष्मजी कहते हैं :

दुरन्तेष्विन्द्रियार्थेषु सक्ताः
सीदन्ति जन्तवः ।
ये त्वसक्ता महात्मानस्ते
यान्ति परमां गतिम् ।।

'युधिष्ठिर ! इन्द्रियों के विषयों का पार पाना बहुत कठिन है । जो प्राणी उनमें आसक्त होते हैं वे दुःख भोगते रहते हैं और जो महात्मा उनमें आसक्त नहीं होते वे परम गति को प्राप्त होते हैं।' (श्लोक : १)

जन्ममृत्युजरादुःखै-
र्व्याधिभिर्मानसक्लमैः ।
दृष्ट्वैव संततं लोकं घटेन्मोक्षाय बुद्धिमान् ।।

'यह जगत जन्म, मृत्यु और वृद्धावस्था के दुःखों, नाना प्रकार के रोगों तथा मानसिक चिंताओं से व्याप्त है, ऐसा समझकर बुद्धिमान पुरुष को मोक्ष के लिए ही प्रयत्न करना चाहिए।' (२)

यत् कृतं स्याच्छुभं कर्म
पापं वा यदि वाश्नुते ।
तस्माच्छुभानि कर्माणि
कुर्याद् वा बुद्धिकर्मभिः ।।

'मनुष्य शुभ या अशुभ जैसा भी कर्म करता है उसका फल उसे स्वयं ही भोगना पड़ता है इसलिए मन, बुद्धि और क्रिया के द्वारा सदा शुभ कर्मों का ही आचरण करे।' (५)

शीत ऋतु में बलसंवर्धन के उपाय

(शीत ऋतु : २२ अक्टूबर से १७ फरवरी)

शीत ऋतु के ४ माह बलसंवर्धन का काल है। इस ऋतु में सेवन किये हुए खाद्य पदार्थों से पूरे वर्ष के लिए शरीर की स्वास्थ्य-रक्षा एवं बल का भंडार एकत्र होता है। अतः पौष्टिक खुराक के साथ आश्रम के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध खजूर, सौभाग्य शुंठी पाक, अश्वगंधा पाक, बल्य रसायन, च्यवनप्राश, पुष्टि टेबलेट आदि बल व पुष्टि वर्धक पाक व औषधियों का उपयोग कर शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलवान बना सकते हैं।

साथ ही निम्नलिखित बातों को भी ध्यान में रखना जरूरी है :

(१) पाचनशक्ति को अच्छा तथा पेट व दिमाग साफ रखना : आहार-विचार अच्छा हो और अति करने की बुरी आदत न हो। जितना पच सके उतनी ही मात्रा में पौष्टिक पदार्थों का सेवन करें। एक गिलास पानी में दो चम्मच नींबू-रस व एक चम्मच अदरक का रस डाल के भोजन से आधा-एक घंटे पहले पीने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, भूख खुलकर लगती है। इसमें १ चम्मच पुदीने का रस भी मिला सकते हैं। स्वाद के लिए थोड़ा-सा पुराना गुड़ डाल सकते हैं। शक्तिहीनता पैदा करनेवाले कर्मों (शक्ति से ज्यादा परिश्रम या व्यायाम करना, अधिक भूख सहना, स्त्री-सहवास आदि) से बचना जरूरी है। चाहे कितने भी पौष्टिक पदार्थ खायें लेकिन संयम न रखा जाय तो कुछ भी हाथ नहीं लगेगा। प्रयत्नपूर्वक सत्संग व सत्शास्त्रों के ज्ञान का चिंतन-मनन करें तथा सत्कार्यों में व्यस्त रहें। इससे मन हीन व कामुक विचारों से मुक्त रहेगा, वीर्य का संचय होगा, शरीर मजबूत बनेगा जिससे हर क्षेत्र में सफलता मिलेगी।

(२) आहार-विहार में लापरवाही न करना : अधिक उपवास करना, रूखा-सूखा आहार लेना आदि से बचें।

(३) नियमित तेल-मालिश व व्यायाम : सूर्यस्नान, शुद्ध वायुसेवन हेतु भ्रमण, शरीर की तेल-मालिश व योगासन आदि नियमित करें।

शीत ऋतु हेतु बलसंवर्धक प्रयोग

✻ सिंघाड़े का आटा २० ग्राम या गेहूँ का रवा (थोड़ा दरदरा आटा) ३० ग्राम लेकर उसमें ५ ग्राम कौंच-चूर्ण मिला के घी में सेंकें। फिर उसमें दूध-मिश्री मिला के दो-तीन उबाल आने के बाद लें। रोज प्रातः यह बलवर्धक प्रयोग करें।

✻ २५०-५०० मि.ली. दूध में २.५-५ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण तथा १२५ मि.ली. पानी डालकर उबालें तथा पानी वाष्पीभूत हो जाने पर उतार लें। इसमें मिश्री डाल के प्रातःकाल पीने से दुबलापन दूर होता है और शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है। अगर पचा सकें तो इसमें एक चम्मच शुद्ध घी डालना सोने पर सुहागा जैसा काम हो जायेगा।

✻ तरबूज के बीजों की गिरी तथा समभाग मिश्री कूट-पीसकर शीशी में भर लें। १०-१० ग्राम मिश्रण सुबह-शाम चबा-चबाकर खायें। ३ महीने लगातार सेवन करने पर शरीर पुष्ट, सुगठित, सुडौल और सशक्त बनता है।

✻ ५० ग्राम सिंघाड़े के आटे को शुद्ध घी में भूनकर हलवा बना के प्रतिदिन सुबह नाश्ते में ६० दिन तक सेवन करें। आधे-एक घंटे बाद गर्म पानी पियें।

✻ दो खजूर लेकर गुठली निकाल के उनमें शुद्ध घी व एक-एक काली मिर्च भरें। इन्हें गुनगुने दूध के साथ एक महीने तक नियमित लें। इससे शरीर पुष्ट व बलवान बनेगा, शक्ति का संचार होगा।

✻ ५ खजूर को अच्छी तरह धोकर गुठलियाँ निकाल लें। ३५० ग्राम दूध के साथ इनका नियमित सेवन करने से शरीर शक्तिशाली एवं मांसपेशियाँ मजबूत होंगी तथा वीर्य गाढ़ा होगा व शुक्राणुओं में वृद्धि होगी।

औषधीय गुणों से परिपूर्ण : पारिजात

पारिजात या हरसिंगार को देवलोक का वृक्ष कहा जाता है । कहते हैं कि समुद्र-मंथन के समय विभिन्न रत्नों के साथ-साथ यह वृक्ष भी प्रकट हुआ था । इसकी छाया में विश्राम करनेवाले का बुद्धिबल बढ़ता है । यह वृक्ष नकारात्मक ऊर्जा को भी हटाता है । इसके फूल अत्यंत सुकुमार व सुगंधित होते हैं जो दिमाग को शीतलता व शक्ति प्रदान करते हैं। हो सके तो अपने घर के आसपास इस उपयोगी वृक्ष को लगाना चाहिए।

पारिजात ज्वर व कृमि नाशक, खाँसी-कफ को दूर करनेवाला, यकृत की कार्यशीलता को बढ़ानेवाला, पेट साफ करनेवाला तथा संधिवात, गठिया व चर्मरोगों में लाभदायक है।

औषधीय प्रयोग

पुराना बुखार : इसके ७-८ कोमल पत्तों के रस में ५-१० मि.ली. अदरक का रस व शहद मिलाकर सुबह-शाम लेने से पुराने बुखार में फायदा होता है।

बच्चों के पेट में कृमि : इसके ७-८ पत्तों के रस में थोड़ा-सा गुड़ मिला के पिलाने से कृमि मल के साथ बाहर आ जाते हैं या मर जाते हैं।

जलन व सूखी खाँसी : इसके पत्तों के रस में मिश्री मिला के पिलाने से पित्त के कारण होनेवाली जलन आदि विकार तथा शहद मिला के पिलाने से सूखी खाँसी मिटती है।

बुखार का अनुभूत प्रयोग : ३०-३५ पत्तों के रस में शहद मिलाकर ३ दिन तक लेने से बुखार में लाभ होता है।

सायटिका व स्लिप्ड डिस्क : पारिजात के ६०-७० ग्राम पत्ते साफ करके ३०० मि.ली. पानी में उबालें। २०० मि.ली. पानी शेष रहने पर छान के रख लें । २५-५० मि.ग्रा. केसर घोंटकर इस पानी में घोल दें । १०० मि.ली. सुबह-शाम पियें। १५ दिन तक पीने से सायटिका जड़ से चला जाता है । स्लिप्ड डिस्क में भी यह प्रयोग रामबाण उपाय है। वसंत ऋतु में ये पत्ते गुणहीन होते हैं अतः यह प्रयोग वसंत ऋतु में लाभ नहीं करता।

संधिवात, जोड़ों का दर्द, गठिया : पारिजात की ५ से ११ पत्तियाँ पीस के एक गिलास पानी में उबालें, आधा पानी शेष रहने पर सुबह खाली पेट ३ महीने तक लगातार लें। पुराने संधिवात, जोड़ों के दर्द, गठिया में यह प्रयोग अमृत की तरह लाभकारी है। अगर पूरी तरह ठीक नहीं हुआ तो १०-१५ दिन छोड़कर पुनः ३ महीने तक करें। इस प्रयोग से अन्य कारणों से शरीर में होनेवाली पीड़ा में भी राहत मिलती है। पथ्यकर आहार लें।

चिकनगुनिया का बुखार होने पर बुखार ठीक होने के बाद भी दर्द नहीं जाता। ऐसे में १०-१५ दिन तक पारिजात के पत्तों का यह काढ़ा बहुत उपयोगी है।

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर खोजने के लिए इस अंक को ध्यानपूर्वक पढ़िये। उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

(१) इस जीव-जगत में .... कभी फूलता-फलता नहीं दिखाई देता। (२) जहाँ अपना .... रहता है वहाँ भगवान बेपरवाह होते हैं। (३) ...... के पत्ते त्रिदोषनाशक हैं, इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं है। (४) ..... के ४ माह बलसंवर्धन का काल है। (५) .... ही जीव को जन्म-जन्मांतर तक भटकाती रहती है।

विज्ञान की पहुँच से पार की खबर

२००७ की बात है । एक साधक भाई ने कहा कि 'अर्धकुम्भ में लाखों लोगों को चन्द्रमा में पूज्य बापूजी के दर्शन हुए।' मैं विज्ञान की छात्रा थी । मेरा खोजी दिमाग सोचने लगा कि 'यह कैसे हो सकता है ?' बहुत सोचने के बाद लगा कि इसमें बापूजी का संकल्प होगा इसलिए ऐसा हुआ । मैंने इसे ही सिद्धांत मान लिया।

एक बहन ने मुझे अपना अनुभव बताया कि उन्हें गुरुपूनम पर चाँद में बापूजी के दर्शन हुए। मेरे मन में फिर से प्रश्न उठा, 'अब कैसे दर्शन हुए होंगे ?' बहुत विचारने पर लगा, 'भावना के बल से भी ऐसा हो सकता है।' मैंने सोचा, 'मुझे तो कभी दर्शन हो ही नहीं सकते क्योंकि मैं ज्ञानमार्गी हूँ।'

एक दिन एक भाई का फोन आया, ''दीदी ! चन्द्रमा में पूज्यश्री के दर्शन हो रहे हैं।'' मैंने देखा तो मुझे भी लाल तिलक किये पूज्य बापूजी के दर्शन होने लगे। मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। तब मुझे लगा कि 'यदि खुद का संकल्प हो तो ज्ञानमार्गी को भी दर्शन हो सकते हैं।'

एकादशी से शरद पूनम तक मैंने चन्द्रमा पर त्राटक किया तो मुझे भी चन्द्रमा में बापूजी मंच पर नृत्य करते दिखे ! मैंने इधर-उधर देख के पुनः चन्द्रमा को देखा तो वही दृश्य दिखा। उस दिन मेरे तीनों सिद्धांत ध्वस्त हो गये क्योंकि तब न तो बापूजी का संकल्प होगा, न मेरी भावना थी और न मेरा कोई संकल्प था। मेरे विज्ञान के ज्ञान की धज्जियाँ उड़ गयीं। क्या हैं बापूजी ? हम यह बुद्धि के तराजू में नहीं तौल सकते । तर्कों की जहाँ इतिश्री होती है, वहाँ से पूज्यश्री की लीलाएँ शुरू होती हैं। धन्य हैं मेरे गुरुदेव और धन्य हैं हम सब साधक !

- रश्मि चतुर्वेदी, इंदौर (म.प्र.)
सचल दूरभाष : ९६४४५१७५०१

खुशहाल परिवार का राज : 'ऋषि प्रसाद'

मुझे सन् २००० से ऋषि प्रसाद की सेवा करने का सुअवसर मिला है । इसकी सेवा से मुझे क्या-क्या मिला, मैं पूरा वर्णन नहीं कर सकता । इसके प्रभाव से मेरे परिवार के २३ सदस्यों ने पूज्यश्री से मंत्रदीक्षा ले ली। घर में पहले बहुत झगड़े, तनाव, अशांति, मनमुटाव रहता था पर जब से ऋषि प्रसाद घर आने लगा, तब से शांति व सौहार्द है। पहले हम लोग मांसाहार करते थे पर दीक्षा के बाद सभीने छोड़ दिया। आज घर में भाई-भाई के बीच जो आपसी प्रेम है वह ऋषि प्रसाद की देन है। मेरी एक बेटी छिंदवाड़ा गुरुकुल में पढ़ती थी । मेरी हार्दिक इच्छा थी कि हमारे परिवार का कोई सदस्य आश्रम में समर्पित हो तो बापूजी ने प्रार्थना स्वीकार कर ली और अब वह उसी गुरुकुल में शिक्षिका है। पहले हमारा छोटा-मोटा व्यापार था ५० हजार से १ लाख तक का पर अब १० गुना हो गया है। यह ऋषि प्रसाद की सेवा व गुरुकृपा से हुआ है। मेरे घर की खुशहाली का राज है 'ऋषि प्रसाद'।

जिनकी सत्संग-वाणी से बने ऋषि प्रसाद से इतना लाभ हो रहा है, वे स्वयं कितने महान होंगे इसका अनुमान लगाना इंसान की बुद्धि के वश की बात नहीं। उन सत्पुरुष, सद्गुरु को कोटिशः दंडवत् प्रणाम !

- नौखराम कश्यप,
जाँजगीर चांपा (छ.ग.)
सचल दूरभाष : ९४५३०६६११७

गुरुसेवा की महिमा

सेवा करते-करते सेवक इतना बलवान हो जाता है कि सेवा का बदला वह कुछ नहीं चाहता है फिर भी उसे चित्त की शांति, आनंद, विवेक मिले बिना नहीं रहते हैं। - पूज्य बापूजी

गरीब-गुरबों की सेवा-सहायता करके मनायी दीपावली

प्रतिवर्ष की तरह इस वर्ष भी आश्रम द्वारा दूर-दराज के गरीब-गुरबों, आदिवासियों की मदद करके दीपावली पर्व मनाया गया । जोधपुर आश्रम में पाकिस्तान से आये हिन्दू शरणार्थियों में मिठाइयाँ, वस्त्र, आटा, तेल, खजूर, कम्बल, जूते-चप्पल आदि जीवनोपयोगी सामग्री बाँटी गयी । हरिद्वार और ऋषिकेश में साधुओं में हुए विशाल भंडारों में उन्हें भोजन कराने के पश्चात् भगवे वस्त्र भी भेंट किये गये । आदिवासी क्षेत्र अलीराजपुर (म.प्र.) में मफलर, तौलिये, कपड़े, चप्पल, बर्तन, मोमबत्तियाँ आदि वस्तुएँ बाँटी गयीं । जम्मू में भी भंडारा किया गया । सम्बलपुर (ओड़िशा) में कुष्ठरोगियों को अन्य वस्तुओं के अलावा मालिश तेल एवं नीम तेल भी दिया गया ।

इस प्रकार राजस्थान, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, पंजाब, तेलंगाना, बिहार, हरियाणा, झारखंड, ओड़िशा तथा गुजरात सहित विभिन्न राज्यों के सैकड़ों स्थानों पर भंडारे हुए, जिनमें गरीबों-जरूरतमंदों में जीवनोपयोगी सामग्री के साथ नकद राशि भी बाँटी गयी ।

दीपावली विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर में शिविरार्थियों में दिखी अडिग श्रद्धा-भक्ति

इस बार अहमदाबाद आश्रम में दीपावली पर (३० अक्टूबर से ५ नवम्बर तक) ७ दिवसीय विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर सुसम्पन्न हुआ । गत वर्ष से भी ज्यादा विद्यार्थियों का शिविर में शामिल होना कुप्रचारकों की विफलता का स्पष्ट प्रमाण है । इस शिविर में देश के विभिन्न राज्यों से तथा नेपाल के विद्यार्थी भी सम्मिलित हुए थे ।

इसमें श्री वासुदेवानंदजी व साध्वी रेखा बहन ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया । पूज्य बापूजी के दुर्लभ विडियो सत्संग विद्यार्थियों के लिए विशेष प्रेरणादायी रहे । ब्राह्ममुहूर्त में जागरण, सारस्वत्य मंत्र एवं भगवन्नाम का जप, कीर्तन, सत्संग-श्रवण, ध्यान, शास्त्र-पठन, प्रार्थना, योगासन, प्राणायाम, सूर्य को अर्घ्यदान, तुलसी-सेवन आदि भारतीय संस्कृति के जिन आदर्श नियमों को पूज्य बापूजी अपने सत्संगों में बताते आये हैं, उनका अपनी दिनचर्या में पालन कर बच्चों ने सर्वांगीण उन्नति का अनुभव किया ।

शिविर में विद्यार्थियों को प्रतिदिन खजूर आदि से युक्त देशी गाय के दूध की सत्त्व व पुष्टि वर्धक खीर दी गयी । पूज्य बापूजी द्वारा भेजे गये संदेशानुसार सभीको मक्खन-मिश्री का प्रसाद बाँटा गया ।

विद्यार्थियों ने विविध प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लिया । भूलभुलैया व आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी पर आधारित 'कौन बनेगा सर्वपति ?' खेल विशेष आकर्षण का केन्द्र रहे ।

पूज्यश्री की याद में शिविरार्थियों की आँखों से छलकते आँसू... विरह-व्यथा से भरे हृदयों की करुण पुकार... ये शिविर के ऐसे हृदयस्पर्शी दृश्य थे जो देखनेवालों के हृदय द्रवित किये बिना नहीं रहे । (देखें - ऋषि दर्शन, दिसम्बर २०१६)

गोपाष्टमी पर किया गौ-पूजन, दिया गया गौरक्षा का संदेश

गत वर्षों की तरह इस वर्ष भी आश्रम के संगठनों एवं बापूजी के शिष्यों द्वारा गोपाष्टमी पर्व उत्साह के साथ मनाया गया । इस अवसर पर गायों का पूजन कर उन्हें गौ-आहारवाले लड्डू, दलिया, गुड़-रोटी आदि विविध पदार्थ खिलाये गये तथा परिक्रमा की गयी ।

कई स्थानों पर रैलियाँ निकालकर गायों की महत्ता समाज तक पहुँचायी गयी एवं गौरक्षा का संदेश दिया गया । 'महिला उत्थान मंडल' अहमदाबाद व लखनऊ द्वारा गौ-संवर्धन अभियान शुरू किया गया । इसमें गौसेवा-उत्पाद जैसे - गौ-चंदन धूपबत्ती, गोझरण अर्क, गौसेवा

फिनायल, पंचगव्य आदि के लाभों से समाज को अवगत कराने हेतु विशेष स्टॉल लगाया गया ताकि लोग गाय का महत्त्व समझें तथा उन्हें कत्लखानों से बचायें।

वृंदा अभियान : घर-घर तक पहुँच रही तुलसी

२५ दिसम्बर अर्थात् 'तुलसी पूजन दिवस' तक घर-घर में तुलसी पहुँच सके, इस हेतु देशभर में स्थित महिला उत्थान मंडलों द्वारा 'वृंदा अभियान' जोर-शोर से चलाया जा रहा है। इसके तहत कैलिफोर्निया (यूएसए), अहमदाबाद, बेंगलुरु, भुवनेश्वर, आगरा, गोंदिया (महा.), बिलासपुर (छ.ग.), रतलाम, बैतूल (म.प्र.) सहित कई स्थानों पर घर-घर तुलसी के पौधे पहुँचाये गये।

'ऋषि प्रसाद सेवा मंडल, लखनऊ' द्वारा एक नयी पहल

इस सेवा मंडल ने एक नयी पहल के तहत विद्यालयों में जाकर विद्यार्थियों को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने तथा बुद्धिशक्ति व एकाग्रता बढ़ाने के प्रयोग, योगासन, प्राणायाम आदि सिखाये। साथ ही ऋषि प्रसाद में छपनेवाले विद्यार्थियों हेतु विशेष लेखों की जानकारी दी व उन्हें ऋषि प्रसाद पढ़ने हेतु प्रेरित किया।

इस पहल के तहत प्रतापगढ़ में 'हरि ॐ इंटर कॉलेज' के ६३० तथा रायबरेली में 'सिद्धार्थ पब्लिक इंटर कॉलेज' के २०० विद्यार्थी ऋषि प्रसाद के सदस्य बने। सिधौली क्षेत्र के ५ विद्यालयों में २०० विद्यार्थी सदस्य बने। आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों के लिए सदस्यता पर लखनऊ सेवा मंडल द्वारा ५०% की छूट दी गयी।

जिन साधकों के स्वयं के विद्यालय हैं या जो साधक विद्यालयों से जुड़े हैं वे ऐसी सेवा विशेषरूप से कर सकते हैं। अधिक जानकारी हेतु अपने क्षेत्रीय या अहमदाबाद ऋषि प्रसाद कार्यालय का सम्पर्क करें।

(ऋषि प्रसाद प्रतिनिधि : गलेश्वर यादव)

परम हितैषी बापू जग से पार करन को आये

परम हितैषी बापू जग से, पार करन को आये।
धनभागी हैं जो बापू को, सद्गुरु रूप में पाये ॥
पाँच दशक से किये कार्य जो, मानवता के हित में।
अतुलनीय है महिमा उनकी, राग-द्वेष न चित में ॥
'सबका मंगल सबका भला हो', भाव यही जो भरते।
ज्ञान-भक्ति और कर्म योग से, सराबोर हैं करते ॥
ऐसे बापू की वाणी को, जो कोई अपना ले।
जीते-जी वह इसी जन्म में, परमात्मा को पा ले ॥
समाजसेवा के विविध, सेवाकार्य हैं चलाये।
पाकर सत्संग उनका व्यसनी, व्यसनमुक्त हो जायें ॥
कर सत्संग दुनियाभर में, दुर्गुण बहुतों के छुड़ाये।
प्रेम-भक्ति का प्रसाद देकर, प्रभु से नाता जुड़ाये ॥
जीवन का तो सार यही है, प्रभु-गुरु भक्ति पाना।
गुरु-ज्ञान में दृढ़ हो जायें, खत्म हो आना-जाना ॥
सत्संगियों का यमदूतों से, पड़े कभी न पाला।
गुरुभक्ति है अद्भुत रसायन, पी ले लाली-लाला ॥
समय बड़ा है कीमती भैया, इसको जो पहचाने।
ले गुरुभक्ति का अवलम्बन, अपने को वह जाने ॥
परम पिता परमात्मा लेकर बापू रूप हैं आये।
शुद्धहृदय हो जो बड़भागी, भेद वही यह पाये ॥
बापू जहाँ में आत्मतत्त्व का, ज्ञान सतत हैं फैलायें।
स्वार्थी भेदवादी औ' विधर्मी, देख के यह घबरायें ॥
स्वार्थसिद्धि हेतु सब द्वेषी, निंदक बन चिल्लायें।
नाली के कीड़ों-सा आखिर, वे गंदगी ही पायें ॥
धन्य है माता पिता धन्य हैं, धन्य उसका कुल-वंश।
डिगे सुमेरु फिर भी डिगे ना, गुरुभक्ति इक अंश ॥

- रामेश्वर मिश्र

अनुशासन व प्रेम का सुमेल चाहिए

जहाँ अनुशासन है, प्रेम नहीं है वहाँ विद्रोह होता है और जहाँ प्रेम है, अनुशासन नहीं है वहाँ मनमुखता और अंधी ममता हो जाती है। अतः दोनों का सुमेल चाहिए। - पूज्य बापूजी

सुखमय जीवन के लिए कल्पवृक्ष श्री आशारामायण

रंगीन, सचित्र तथा चित्ताकर्षक डिजाइन के साथ नया संवर्धित संस्करण

यह भक्ति बढ़ानेवाली, कर्मयोग की शिक्षा देनेवाली, ज्ञानप्रदायिनी, बिगड़े काज सँवारनेवाली पूज्य बापूजी के जीवनरूपी सागर की सारस्वरूप सुंदर छंदमय पद्य-रचना है । यह पतितपावनी, त्रिभुवनतारिणी गाथा आत्मिक शीतलता, भगवद्रस, संयम-सदाचार एवं एकाग्रता का लाभ दिलानेवाली, ईश्वरप्राप्ति के लिए उमंग, उत्साह व आत्मविश्वास बढ़ानेवाली है। इसका पाठ करने से बालक, वृद्ध, नर-नारी - सभी प्रेरणा पाते हैं। यह मनोकामनाओं की पूर्ति तो करती ही है, साथ ही मानव से महेश्वर तक की यात्रा शुरू कराती है। इस गाथा को प्रेम से गाइये और शांत, तन्मय होते जाइये।

जीवन जीने की कला (भाग-१) सचित्र

"जीवन उसीका है जो जीना जानता है..." - पूज्य बापूजी

इस सत्साहित्य में बतायी गयीं अधिकांश कुंजियाँ पूज्य बापूजी ने स्वयं अपने जीवन में आजमायी हैं। असंख्य भक्तों ने भी इनका प्रयोग करके अनगिनत लाभों का अनुभव किया है। इसमें आप पायेंगे :

* कैसे बनायें नींद को परमात्मप्राप्ति की साधना ? * विघ्न-बाधाओं व दुर्घटनाओं से बचने का उपाय * कैसे बनायें पूरे दिन को मंगलमय ? * नया विलक्षण जीवन-बीमा कराने की युक्ति * ब्राह्ममुहूर्त में उठने का सरल उपाय * बुद्धि को मजबूत व प्रखर करने की युक्ति * शौच-विज्ञान * स्नान के द्वारा कैसे लें आध्यात्मिक व लौकिक लाभ * पूज्य बापूजी द्वारा बतायी गयीं सुखमय जीवन की अनमोल युक्तियाँ

इनके साथ और भी बहुत कुछ...

पौष्टिक खजूर

१३२ प्रकार की बीमारियों को जड़ से उखाड़नेवाली, त्रिदोषनाशक खजूर तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाली, रक्त-मांस व वीर्य की वृद्धि करनेवाली, कब्जनाशक, कांतिवर्धक, हृदय व मस्तिष्क की टॉनिक है।

सेवन-विधि : बच्चों हेतु २ से ४ और बड़ों हेतु ४ से ७।

ब्राह्म रसायन

इसके सेवन से शरीर की दुर्बलता और दिमाग की कमजोरी दूर होकर आयु, बल, कांति तथा स्मरणशक्ति की वृद्धि होती है। खाँसी, दमा, क्षय, कब्जियत आदि रोग दूर हो शरीर में स्थायी ताकत पैदा होती है। यह उत्तम रसायन होने के कारण जीवनीशक्ति से परिपूर्ण है।

₹ ५४०

तुलसी टेबलेट

₹४०

यह पौष्टिक, शक्तिवर्धक व उत्कृष्ट वीर्यवर्धक है । यह स्निग्ध, त्रिदोषशामक, कृमिनाशक तथा हृदय, मूत्र व प्रजनन संस्थान एवं आँतों के लिए विशेष हितकारी है। इसके सेवन से भूख खुलकर लगती है, धातु की रक्षा होती है तथा रोगप्रतिकारक शक्ति, ओज-तेज व बल में वृद्धि होती है।

उपरोक्त सत्साहित्य एवं उत्पाद आप अपने नजदीकी संत श्री आशारामजी आश्रम या समिति के सेवाकेन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क : ९२१८११२२३३ ई-मेल : hariomcare@gmail.com
रजिस्टर्ड पोस्ट से मँगवाने हेतु पता : सत्साहित्य मंदिर, संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-५.
सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३० ई-मेल : satsahityamandir@gmail.com

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।